Özümüze doğru yolculuk...

OCAK 2018 / 06

METANOIA

Kişisel Gelişim | Pozitif Psikoloji Dergisi



En Kolay Olandan
Başla

Rol Model Etkisi

Nefes Almaya
BAŞLA

Bir Sayfa Kapandığında
Yenisi Açılır

AYIN KONUSU:

Yeni Başlangıçlar İçin BAŞLA!

İllüstrasyon: Şenay Kurtuluş

PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

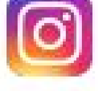
Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle...

Otoriteyi sorgula.
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.
Kendin düşün.
Kendini sorgula.
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!
Yola devam edin.
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.
Belki en önemli kural da şudur:
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı...



Editörün Notu

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

 @mervererdem



Herhangi bir şeye başlamak için hiç bir banemizin olamayacağı bir günde yayınlıyoruz 6. sayımızı. Bugün hem yepyeni bir yılın, hem de haftanın ilk günü. Hem Pazartesi, hem de tatil. Hem kış hem de sıcacık. Başlamak için sebeplerimiz ile bahanelerimiz kıyasıy yarışır ve bir çoğumuz için bahanelerimiz açık ara bu yarışı kazanır. Ancak yine de bir çoğumuz bahanelerinin ardına sığınmayıp, arzularının ardından giden insanlar ile kendimizi kıyaslarız. Ancak sadece sonuçları ele alarak. Sizce bizi sonuca götüren nedir?

İstediğimiz sonuçlara ulaşmak için önce başlamak gerektiğini, başlamak için de gücümüzün farkında olmamızın ilk şart olduğunu düşünüyoruz. Yepyeni bir yıl ve bu yenilik içinde yepyeni başlangıçlar yaparken, konumuzu "YENİ BAŞLANGIÇLAR İÇİN BAŞLA!" olarak seçtik. Kendimizi başlamaktan neden alıkoyduğumuzu, içimizdeki güç ile tanışmayı, başlamak için birilerini örnek almanın bize sağladığı kolaylığı içeriklerimizde konu aldık. Bunun yanında senelerce uluslararası bir firmada yöneticilik görevinde bulunmuş, ardından nefes ile tanışmış ve "nefes almaya başlamış" Nefes Koçu Hicran Kurnaz ile kendini keşfederken kurulu düzenini bırakıp yepyeni bir iş yapmaya başlayan, sıcacık bir alıveriş ve etkinlik ortamı olan 2. DuRaK'ın işletmecisi Özlem Merter'in deneyimlerini ve sorduğumuz sorulara verdikleri cevapları sayfalarımıza taşıdık.

Herşeyden öte, yepyeni bir güne, yepyeni bir aya ve seneye ya da herhangi bir şeye başlarken özgürleşmesine izin verirsek bizi de özgürleştirecek, "başarılı" insan özelliklerini derledik.

Biz yılın son ayında yepyeni sayımız için hazırlanırken, bir adım önden 2018'e giriş yaptık.

Yine müthiş bir enerji ile hazırladığımız ve ilk günkü heyecanla yayına sunduğumuz dergimizi beğeneceğinizi umuyor, iyi okumalar diliyorum.

Şimdi lütfen gözlerinizi kapatın, yeni yılın yeni enerjisini içinize çekin, kahvenizden bir yudum alın ve... Başlayabiliriz....

METANOIA

Kurucu
Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Katkıda Bulunanlar:
Çiğdem Onay
cozarkonay@gmail.com
Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com
Hicran Kurnaz
hkurnaz63@gmail.com
Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com
Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com
Şenay Mutlu Kurtuluş
senaykurtulus@gmail.com
Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Reklam
info@metanoiadergi.com

Bizi Sosyal Medyada Takip Edin

 @metanoiadergi

 @metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

İÇİNDEKİLER



Katkıda

Ebru Arasıl
1974'de doğdu. Çocukluğundan beri hayatın anlamını ve kendini aradı. Bu arayışta karşılaştığı enerji çalışmalarına katıldı. 18 senelik çalışma hayatından sonra Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir yolculuk yapma fırsatı buldu. Öğrenmek ve bunları paylaşmak en büyük keyfi haline geldi. Dahasını ararken ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor ve yaşam koçluğu yapıyor.





Deniz Kurtuluş
1992'de İstanbul'da doğdu. Marmara Üniversitesi Gazetecilik Bölümünü bitirip Galatasaray Üniversitesi'nde MBA tamamladı. Küçük yaşlardan beri ilgi duyduğu Reiki Master ve Nefes Koçluğu eğitimlerini taldı, Yaşam Koçluğu alanında da seanslar veriyor

Çiğdem Özerk Onay
Antalyalı bir baba, Zonguldaklı bir annenin yani hem güneyim hem de kuzeyin kızı...
Sürekli öğrenmeye,yenileri keşfetmeye çalışan, araştıran...
Farklı damak tatlarını tadan, yapan, farklı ağızlarda bir harmoniye dönüşmesini zevkle izleyen...
Kızıyla birlikte hem çocuk olan hem de büyüyen...
Sabretmmeyi ve sabrı düstur edinirken Polyanayı yutmuş, içindeki çocuk ile kıpır kıpır biri...



Hicran Kurnaz
Uzun seneler kurumsal hayatta boy gösterdi. Elini attığı her işte çalışkanlığı ile başarıyı yakaladı. Emeklilik hayatında da boş duramadı. Nefes çalışmaları ile tanıştı. Şuan nefes terapileri yapıyor ve sürekli üretiyor.



Bulunanlar



Dilara Gençyürek Onan
Sanatsever, Müziksever,Qigong sever, bir Müzik Öğretmeni. Vermiş olduğu, özel Piyano ve Flüt dersleri dışında, ayrıca, Reiki Eğitmeni ve Keşifçi

Didem Ermeydan
Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.
Babasının işi sebebiyle oradan oraya gezdi durdu.
Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler, insanlar, deneyimler kattı hayatına...
Şimdi öğretmen
ve
hayatına her gün yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta.
Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı...
Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak, ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı deneyimlemek vazgeçemedikleri....



Zeynep Makascı
1992'de Akşehir'de doğdu.
İstanbul'da yaşıyor.
Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca Mütercim Tercümanlık üzerine Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.
Serbest çevirmenlik yapıyor.
Örgütsel Psikoloji üzerine yüksek lisans yapıyor.
NLP Practititoner eğitimini tamamladı.
Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.
Psikoloji üzerine okumaktan
ve
yazmaktan keyif alıyor..



Şenay Kurtuluş
1982'de Bulgaristan da doğdu. Okul hayatına İstanbul'da başladı. Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Endüstri Ürünleri Tasarımını bitirdi. Milano Domus academy'de iç mimarlık üzerine master yaptı. Hayali kişiye özel tasarımlar yapmaktı, 8 yıl mobilya ve tekstil sektörlerinde çalıştıktan sonra bugün freelance illüstratör olarak çalışıyor. Yaptığı resimlerde masalsı kızlar çiziyor, Kelebekler çiçekler kuşlar vazgeçilmezleri. Çocuk kitaplarının çizimlerini yapıyor. Aldığı yaşam koçluğu eğitimi ile birlikte çizimlerinde pozitif mesaj ve masalsı hayal gücünü ortaya koymaktan keyif alıyor.





NEYİ YAPABİLİRSEN YA DA YAPABİLECEĞİNİ HAYAL EDERSEN,

YAPMAYA BAŞLA.

CESARETİN İÇİNDE ZEKA, GÜÇ VE SİHİR VARDIR!

-Goethe

Nefes terapisti, Hicran Kurnaz ile nefes almaya ilişkin bir söyleşi yaptık. Kurnaz; "Klişe gibi belki ama bence gerçek: İçimizde ne varsa dışımızda onu yaratıyoruz. Neyi yarattığımızı fark etmek kendimize en büyük borcumuz." diyor. Nefesinize izin vererek, usulca sayfayı çevirin. Yanınızda da kahveniz hazır ise, bu keyifli sohbetimize buyurun...

NEFES ALMAYA BAŞLA

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

“Nefes almadığımı, nefes almaya başlayınca fark ettim.”

Merhaba Hicran, bize biraz kendinden bahseden misin?
Evliyim, 2 çocuk annesiyim. Dünya devi bir enerji şirketinde çok uzun yıllar Marka İletişimi yaptım. 2013 yılında nefesimle tanıştım ve harika bir yolculuğa başladım.

Yolculuk nereye?
Tabiiki içime, özüme...

Nefes öncesinde neler yapıyordun?
Bir enerji şirketinde Marka İletişim Müdürü olarak çalışıyordum. Başarı çok çalışarak, büyük fedakarlıklar yaparak geldi. Yaptığım işi çok sevdim her zaman ancak bugünkü aklım olsa idi 30 yılımı verdiğim iş hayatımda bu kadar canımı dişime takmadan, serçe parmağımı dahi yormadan bu yaptıklarımdan çok daha fazla iş yapar ve her düzlemde çok daha başarılı olurdum. Sonuçları katlanarak, misli misli herkese, herşeye yansırdı. Bunları nefesimle tanıştıktan sonra fark ettim tam 50 yaşımda iken! Tabi ne diyoruz bu zamanda tanışmam gerekiyormuş nefesimle, öyle de oldu.

Nefesle ne yapıyorsun?
Nefes terapistiyim, nefes koçu da diyebiliriz. İngilizce olarak "**transformatinal breath facilitator**" olarak geçiyor tam karşılığı "**dönüştürücü nefes kolaylaştırıcısı**". Bu tanımı daha çok seviyorum. Bedenimiz tam ve bağlantılı doğru nefes almayı zaten biliyor, sadece biz olumsuz duygularla nefesimizi kontrol ediyoruz, başka bir deyişle nefes almayı durduruyoruz. Biz danışanlarımıza, zaten bildiğimiz ancak hayat şartları ile kontrol ettiğimiz ve bozduğumuz bu şeyi tekrar hatırlatıyoruz.

Zaten hayatını nefes alarak sürdürmüyor muydun?
ALMIYORMUŞUM ama almadığımı nefes almaya başlayınca fark ettim.

Kime sorsan nefes alıyor. Nefes almak temiz havayı içine çekip, kirli havayı dışarı atmak mı?
Asla değil, nefes almak aslında tam da AN da olmak. Geçmişten ve gelecekten kendimizi ayırmak, bu saniyede olabilmek. Yaşadığımız anın farkına varabilmek.

Bize biraz nefesi anlatır mısın? Gerçekten nefes almayı ne zaman bırakıyoruz?
Bir duyguya girince nefesi tutuyoruz; korktuğumuzda, öfkelendiğimizde, acı çektiğimizde. Bazen de mutlu olduğumuzda ama şu farkla bu mutluluk, bu coşku bitmesin diye korkup o anı sabitlemeye çalıştığımızda, yani bişeye tutunduğumuzda.

Sen ne zaman tekrar nefes almaya başladın ve nefes almadığını ne zaman farkettin?
Ben kendimi çok zeki bilirim ama bu farkındalığa TAM olarak ulaşabilmem 4 senemi aldı. İlk nefes seansımda, ilk 5,5 günlük seminerimde, sonraki koçluk eğitimlerimde halen şu anki farkındalığa geçememiştim. Tamam nefesim açılmıştı ama hep orada olanı göremiyordum halen düşünce bulutlarının içinde idim. Bunu o zaman fark edemedim zaten o zamanlar hep güzel bir duygu, bir rahatlama vardı ancak şimdi geriye doğru baktığımda katettiğim yolu görebiliyorum net bir şekilde.

“Nasıl nefes alıyorsak öyle yaşıyoruz.”

Nefesin insana kattığı, yaşamı sürdürmek için gerekliliği dışında neler var?
Oooo çok daha fazlası var yaşamı sürdürmek deyince benim algıma gelen "survive etmek" oldu, hayatta kalabilmek yani. Nefesimizi açmak bunun çok daha ötesi. Nasıl nefes alıyorsak öyle yaşıyoruz. Bizim eğitmenlerimizin hep söylediği budur. Ama bunu çok iyi anlamak gerek. Nefes almıyorsak hayattan da almıyoruz demek, nefesi tutuyorsak hayatı tutuyoruz, kontrol ediyoruz, müdahale ediyoruz akışa. Eğer nefesimizi rahatlıkla veremiyorsak tutunduğumuz acılarımız, korkularımız, anılarımız var demek. Kendimizi yeni olasılıklara kapatmışız demek. Oysa açık bir nefes hayatın bize getirdiklerini kabul etmek almak demek. Sonsuz olasılıklara açık olmak demek. Yaradan her an bizi sonsuz güzelliklere boğuyor ama biz onları göremiyoruz maalesef, açık bir nefesi olan insan artık hayatta sahip olduğu herşeyi, tüm ihtiyaçlarının karşılandığını görüyor.

Peki gün içinde yapabileceğimiz egzersizler var mı?
Var tabii ki. Nefesimizin farkında olmak, nasıl nefes aldığımızı fark etmek. Nefesimizi tuttuğumuz anlarda kısacıkta olsa gözlerimizi kapatıp karnımıza kadar nefes almak ve nefesi tamamıyla boşaltmak son damlasına kadar boşaltmak ki yenisine yer açılsın.

Nefes egzersizlerinin rutini ne olmalı? Bunun kuralları var mı?
Nefesi açmak tamamen kişiye özel kişinin durumuna bağlı. 5 ila 7 seans arasında nefesin tam açıldığını görüyoruz. Artık açılmış nefesi açık tutmak kişinin sorumluluğu oluyor. Nefes egzersizi yapmak bizi şimdiki zamana getiriyor, düşünün kafanızdan birbiri ardına aralıksız düşünceler geçiyor bu yazıyı okurken bile aklınızdan başka başka düşünceler geçiyor. Nefes bu düşüncelerin arasına minicik bir "es" getirse o minicik "es" ile kocaman adımlar atmanız mümkün.

Peki ya fazla nefes almak diye bir şey var mı? Zararı olabilecek bir şey mi?
Fazla nefes almak diye birşey yok. Fazla oksijen alımı ise sorulan, o da zararlı değil.

Nefesin iyi ve kötü yönleri açısından bakarsak, neler söylemek istersin?
Nefes demek yaşam demek, nefes almazsak yaşayamayız. Kötü yönü nefesimizi tutmak, kontrol etmeye çalışmak tamamıyle içimizden boşaltmamak diyebilirim. İyi yönü saymakla bitmez, hayatımızda bizi tutan, tıkayan, üzen, sürekli bastırdığımız olumsuz duygularımızı nefesle dönüştürebiliriz. Çok basit sadece derinnn nefes alır ve tamamıyla nefesi veririz, bu kadar kolay.



"İçimizde ne varsa dışımızda onu yaratıyoruz."

Son olarak okuyucularımıza söylemek istediğin bir şey var mı?
En uzun yol insanın kendi içine giden yoldur diye okumuştum bir yerde. Buna bir ilave yapmak istiyorum, en güzel yer, hayatta bizim karşılaşabileceğimiz en muhteşem yer, belki tek amacımız içimiz diye düşünüyorum. Klişe gibi belki ama bence gerçek: "içimizde ne varsa dışımızda onu yaratıyoruz." Neyi yarattığımızı fark etmek kendimize en büyük borcumuz.

Hicran Kurnaz Kimdir?
Bahar yağmuru sonrasında açan gökkuşağı gibi rengarenk. Enerji dolu, pozitif, mutlu, iyimser ve şükür doluyum. Bazen bir dileğinin olması için çok içten bir kahkaha atması yeter, bunu herkesin yapabileceğine inanır. Doğuştan iletişimci, anne, eş, abla, kız kardeş, hala, dost, nefes terapisti. Allah ve Peygamber aşığı, çok okuyan, çok dinleyen, sürekli öğrenmeyi seven şanslı bir insan

Geçmiş Sayılarımızı Okudunuz Mu?



Temmuz-Agustos
Cesaret



Eylül
İçimizdeki Çocuk



Ekim
Kendi Sesini Yükselt



Kasım
Sadeleş



Aralık
Şükret

YAŞAMAYA **BAŞLA**

Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com

*Bir çocuk,
sürecin ya da sonunun nasıl olacağını düşünmeden
merakını uyandıran,
ona keyif vereceğini düşündüğü
her şeye dalar.*

Fotoğraf: Pixabay @TheVirtualDenise

Bebekken, çocukken her şey yenidir etrafımızdaki ve bütün bu yenilikler de keyif, heyecan verir merak uyandırır içimizde. Ve bir çocuk sürecin ya da sonunun nasıl olacağını düşünmeden merakını uyandıran, keyif vereceğini düşündüğü her şeye dalar. Yaş almaya başladıkça ise çoğumuz yeni şeylerden ürker, aynı düzende hayatımızı devam ettiririz. Bir yandan da her şey aynı diye şikayet ederiz. Ne ironik değil mi? Sonunu çok da düşünmeden, sadece süreçte alacağımız keyiften eminsek, hatta sadece başlamanın keyfinden eminsek başlangıçlar yapsak nasıl olur? Bu yeni bir iş, bir müzik aleti çalmak, yeni bir şehir, hatta yeni bir ülke olsa. Sadece seni gerçekten ama gerçekten heyecanlandırıyor mu, düşündüğünde gözlerin doluyor, ya da ne bileyim kalbin yerinden fırlayacak gibi oluyor mu? Onu yapabilmek için neleri yapamamak hiç de umrunda olmaz? Onu yaptığını hayal ettiğinde kendini nasıl hissediyorsun? O istediğin başlangıcı yaptığında etrafında bunu paylaştığın bir çocuk olsa seni nasıl destekler? Peki sen, etrafında yeni bir başlangıç yapmak isteyen ama çekinen birini nasıl desteklersin? Bütün bu sorulara verdiğin cevaplar kim olduğunun birer anahtarı. Kim olmayı seçiyorsun?

HER ŞEYİ AYNI ANDA DEĞİŞTİREMİYORSUN DEMEK, BİR TEK ŞEYİ BİLE DEĞİŞTİRİP YENİ BİR BAŞLANGIÇ YAPMAYACAKSIN DEMEK DEĞİLDİR.

Ve bu noktada önemli olan belki de kendine izin vermeye başlamak. İçinden gelen ne ise o olmak. İçinden gelen şey bir anda kalbinden gelen bir fikirdir. Sonrasında onu didikleyip, şundan bundan dolayı olmaz, o ne der, bu ne söyler diyen, nasıl olmayacağını anlatansa egondur. Kendin dışındakilere göre yanlış olduğunu düşündüğün birşeyi, sadece sen istediğin için yapmaya izin vermek. Bedeninin içinde rahat olmaya izin vermek. Korktuğun, başarısız olabileceğini düşündüğün birşeyi, yapmaya izin vermek . Bu liste uzayıp gider. Buraya ne istersen onu koyabilirsin. Kendi kurallarına göre yaşamaya başlamak aslolan. Dolu dolu nefes almaya başlamak ve sonuna kadar nefes vermeye. Birey olmaya başlamak, sadece toplumun, ailenin bir parçası olmak yerine. Sadece anne, baba, çocuk, çalışan olmak yerine kendin olmaya başlamak. İçi boş bir özgüven ya da suçluluk duygusu yerine hayatının sorumluluğunu almaya başlamak.

Bazen insan herşeyi bir anda geride bırakıp yeni bir hayata başlamak ister. Bu kadar büyük bir değişim çok korkutur insanı ve bu nedenle hiçbir şeyi değiştirmez, hiçbir yeni başlangıç yapmaz. Oysa herşeyi aynı anda değiştiremiyorsun demek, bir tek şeyi bile değiştirip yeni bir başlangıç yapmayacaksın demek değildir. Çoğumuz anın değerini bilmiyoruz ama günün değerini de bilmiyoruz. Herhangi birşeye başladığını düşünsen 1 hafta sonra o şeyle ilgili ne kadar çok şey öğrendiğini, ne kadar çok şey deneyimlediğini düşünürsen günlerin, saatlerin, zamanın ne kadar kıymetli olduğunu fark edersin. Ya 3 ay o şeyi deneyimlemeye devam etsen? Peki 1 sene? Örneğin başka bir ülkeye taşınmak istiyorsun



ama dil bilmiyorsun. Çalışırken bir yandan dil kurslarına gitmeye başlasan, daha çok hayal kurmaya başlasan ne kaybedersin? Hiç bir şey. Ama istediğin birşeyleri yapmaya başlamış olmanın keyfini kazanmış olabilirsin.
Toplumun bize öğrettiği başlangıçlar konusunda çoğumuz çok hevesliyiz. Üniversiteye gitmek (ne iş yapmak istediğimizi pek bilmesek de) , evlilik (genç kızların çoğu alacağı sorumlulukların farkında olmayıp sadece bu süreçte olan kutlamalarla ilgilense de), çocuk sahibi olmak. Oysa konu dünyayı dolaşmak, okuduğun değil de keyif aldığın işi yapmak, kendini sadece delice gibi görünen bir araştırmaya adamak, ya da kendini anlama, keşfetme yolculuğuna çıkmak gibi çoğunlukla toplumun desteklemediği, yalnız başına olduğumuz başlangıçlar konusunda aynı heyecanı duymuyoruz. Oysa bugün isimleri hala unutulmayan ve övgüyle anılan insanlara baktığımızda onlar, toplumun değil kendi amaçları doğrultusunda yaşayan ve hatta toplumun amaçlarını ve yaşam yolculuklarını da değiştiren insanlar olmuştu. Atatürk, Peygamberler, Kristof Kolomb gibi kaşifler, Newton, Einstein, Madam Curie gibi bilim insanları, Shakespeare, Beethoven gibi sanatçılar olmasaydı dünya şu anki gibi olabilir miydi?
Ertelemek de başlamamanın başka bir açıdan yaklaşımı. Bekleme işini gerçekten bir plan dahilinde önceliklerimizi belirledik de mi yapıyoruz, yoksa sadece kendi kendimize oynadığımız bir oyun mu çok iyi ayırt etmeliyiz. Çocuklar beklemeyi sevmezler, hemen istedikleri şeyi yapmak, meraklarını gidermek, zevk almak ve yeni bir yeni birşeye başlamak isterler. Hiç canım oynamak istiyor ama bir saat sonra oynayayım diyen çocuk gördünüz mü? Niye o zaman siz hayatınızdaki oyunları erteliyorsunuz?
Hayatımda ne zaman bir konuda şüpheye düşsem, o konuda çocukların ne yaptığına bakarım. Ve hayranlıkla izleyip, ilham alırım. Hayatından her anlamda memnun olan hiçbir değişiklik yapmak istemeyenlere sözüm yok ama bir tane bile yeni bir şey denemek hayatında bir şeyi değiştirmek istiyorsan beklediğin nedir? Evren hareket sever, herhangi bir konuda hiçbir şey yapmadan, bir şeye karar vermeden herhangi bir şey olduğunu gördün mü? Atalarımız ne güzel demiş harekette bereket vardır diye. Kuantum fiziğini yıllar önce çözmüşler. Ancak bir konuya enerji verirsen düşüncelerinle, hareketlerinle, o şey sana doğru çekilir.
Tecrübenin sadece yaşla, seneyle ilgisi olduğu düşünülür. Tabi ki bir şeye emek verip uzun zaman ona yoğunlaşmak çok güzel ve öğretici. Ama ne kadar farklı şey denersek, ne kadar farklı şeye başlarsak o kadar farklı konuda tecrübe ediniriz. Peki bu ne işimize yarar. İşte tecrübenin bence başka bir tanımı da bu, neleri sevip neleri sevmediğimizi belirleyecek kadar çok farklı şeyi deneyerek, hayat yolculuğumu sevdiğimiz şeylerle çeşitlendirerek devam etmek.
Marianne Williamson'ın bir yazısındaki ilk cümleleri duyduğumda, iliklerime kadar sarsılmıştım. Umarım aynı cümleler seni de aynı şekilde sarsar.
"Bizim en derin korkumuz yetersiz oluşumuz değildir,
Bizim en büyük korkumuz ölçemeyeceğimiz kadar güçlü oluşumuzdur.
Karanlığımız değil, ışığımızdır bizi en çok korkutan şey."
Kendin oldukça, kendi potansiyelini korkusuzca ortaya koymaya başladıkça, doğal olarak da ışığın daha bir parlayacak ve başkalarına ilham verecek. Neden bunu kendinden ve çevrenden esirgiyorsun. Şimdi git ve BAŞLA lütfen.

BİR KONUYA, DÜŞÜNCELERİN VE HAREKETLERİNLE ENERJİ VERİRSEN ANCAK O ZAMAN O ŞEY SANA DOĞRU GELİR.

EBRU ARASIL KİMDİR?



1974'de doğdu.
Çocukluğundan beri
hayatın anlamını
ve
kendini aradı.
Bu arayışta karşılaştığı
enerji çalışmalarına katıldı.
18 senelik çalışma hayatından sonra
Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir
yolculuk yapma fırsatı buldu.
Öğrenmek
ve
bunları paylaşmak
en büyük keyfi haline geldi.
Dahasını ararken
ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor
ve
yaşam koçluğu yapıyor.

ebru.arasil@metanoiadergi.com
@earasil

YEPYENİ BİR **BAŞLANGIÇ**

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Sizi eskisi kadar heyecanlandırmayan bir iş yaptığınızı, ya da bu iş sebebiyle kendinize, ailenize yeterince vakit ayıramadığınızı düşünün.
Ne yaparsınız?
Bir çoğumuzun cevabı, "ne yapabilirim ki?" olabilir ancak özendiğimiz kişilerin verdiği cevap bu değildir.
Özlem Merter, yaptığı işin yoğunluğundan şikayet etmek yerine, yoğunluğun hayatını yaşamaya müsade etmediğini anladığı anda, almış olduğu eğitimleri, deneyimleri yavaşça bir kenara bırakıp yepyeni-ve bir o kadar da renkli-bir yolculuğa yelken açanlardan.
2. Durak adlı konsept dükkanının işletmeciliğini yapan Merter ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.
İlham almanız, şikayet yerine çözüm bulup, harekete geçmeniz dileği ile...

1- Merhaba Özlem, bize biraz kendinden bahseder misin?
Evli ve bir çocuk annesiyim. Uluslararası Finans mezunuyum, İtalya'da marka yönetimi üzerine master yaptım. 9 senelik otelcilik deneyimim ardından, kendi dükkanımı açtım. Yeniköy'de 2. Durak adlı bir dükkanım var ve şu an onun işletmeciliğini yapıyorum.

2- 2. Durak ne zamandır hayatında?
Neredeyse 1 senedir.

3- Çok yeni, peki daha önce ne yapıyordun?
Sahibi olduğumuz otellerimizin birinde yönetici pozisyonunda çalışıyordum. 2016 yılından sonra hotelcilikten hem kendimle ilgili yaptığım yeni keşiflerden ötürü hem de yaz aylarında oğlumla hiç vakit geçiremediğimden onunla yazın da daha rahat olabilmek adına ayrıldım. Bundan sonra daha çok kişisel gelişim hatta psikoloji ile ilgilenmek istedim ve şuan halen eğitimini almaya devam ettiğim bir sertifika programına yazıldım. Bu programda hedeflerimizi koyarken ben yeni yapacağım işi şöyle vizyonlamıştım; mutlu olacağım, aileme vakit ayıracağım, para kazanabileceğim bir iş.... 2. Durak'la tam da bunlara ulaştım diyebilirim.

3-Neden 2. Durak
Bir sohbetimiz esnasında, Merih Akoğul "Burada ne yapacaksın?" diye sorduğunda ona vizyonumu anlatmaya başladım: Kendine, zevk olsun diye alışveriş yapan, hediye arayışında olan, kiralık abiye bulabileceği, kitabını alıp kahvesi eşliğinde okuyup veya çalışabileceği bir ortamdan bahsedince, "Yani insanlar evlerinden sonra uğrayacakları ikinci durakları burası mı olacak?" dedi ve "Evet aynen öyle!" dedim ve böylece "2. DuRaK" ismi oluştu. Aynı zamanda annem ve babamın doğdukları köylerinin adı da Durak olunca ayrı bir heyecan yarattı 2. DuRaK ismi bende.

4- Bu başlangıç için seni motive eden ya da sana ilham olan, ya da senin arzu ateşini yakan şey neydi?
Çocuğuma, kendime, aileme, sevdiklerime daha fazla vakit ayırmak önceliğimdi. Ayrıca sosyalleşmeyi, insanlarla sohbet etmeyi, sevdiklerimi zaman geçirmeyi çok sevdiğim



için ve tam da o keyifli bahçe ortamını da bu lokasyonda bulunca bir an önce açmak için motive olmuştum.

5- Peki seni bu hedefin için harekete geçiren şey neydi?
Ben bir şeyi yapmak için bekleyen bir insan değilim. Eğer bir hedef koyuyorsam, olmasına niyet ederek harekete geçiyorum. Risk almayı seviyorum. Olmazsa kapatırız şeklinde bir düşünce ile ilerliyorum.
2.Durak için dükkanımız zaten vardı. Bir açılış yapalım dedik. Bunun heyecanı ile başladık. Kısaca, "beni heyecanlandıran bir hayalim vardı ve onu gerçekleştirmek için harekete geçtim" diyebilirim.



6- Bu yolculukta şu çok zordu ve şu şekilde aştım ya da bu çok kolaydı gibi, yeniden başlamaya niyetli okuyucularımıza verebileceğin tüyolar var mı?

Tek zor olan şey, insanların "burayı nasıl dolduracaksın?" gibi endişe dolu sorularıydı. Bunlarla başa çıkma yolum ise onlara net cevaplar vermekti: Yapmayı istiyorum. Olmazsa da kapatırım. Bu net duruşum karşısında insanlar da bana endişelerini yöneltmekten vazgeçiyorlardı.
En kolay şey ise, dükkanıma ürün tedarik etmek oldu. Artık o kadar çok tasarımcı var ki satacak lokasyonlar da sınırlı olunca irtibata geçtiğim bir çok tasarımcı ile kolaylıkla başladım diyebilirim. Yurtdışından ve hatta yurtiçinden de alım yaptığım ürünler de oldu onlarla da büyük ölçüde kolaylıkla ilerledik. Aslında keyif alanından hareket ettiğimde sadece niyet ile bir çok şeyi kolaylıkla elde ettiğimi fark ettim. Beni heyecanlandıran markalar ile çalışıyorum. İstediğim bir ürün grubu ile ilgili niyetimi koyuyorum ve o ürünler bir şekilde karşıma çıkıyor. Muhteşem bir oyun içerisindeyim

7- Bambaşka bir şeye başlamanın yenilenmek ile ilgisi hakkında düşüncelerin neler?

Her yeni başlangıç, yeni bir karar, yeni bir yol ve heyecanlandıran bir şey gibi geliyor bana. 2. durak bana iyi gelmemiş olsaydı, keyiften çok stres veren bir yer olsaydı, farklı bir başlangıç, tekrar yenilenme arayışına girerdim.

8- Peki yenilenmek ile mutluluk arasında bir ilişki var mı sence?

Kesinlikle var. Mutlu olan insan kendine değer veren insan olduğu için kendisini her daim yeniliyor zaten. Ancak aradaki ilişkinin, yenilenirsen mutlu olursun şeklinde değil de, mutluysan yenilenirsin şeklinde olduğunu düşünüyorum ben.

9- Biraz da 2. Duraktan bahsedelim. 2. Durak'ta insanlar ne buluyorlar? Ya da sen ne bulmalarını arzuluyorsun?

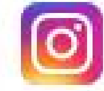
2.Durak'a giren herkesin keyif enerjisi ile dolmasını istemiştim. Açıldıktan sonra buraya gelen insanlar bunları ifade ettiklerinde ben de çok keyifleniyorum. Neler bulurlar sorusuna gelince takı, günlük, şık kıyafetler, spor kıyafetleri, mum, battaniye gibi ev dekorasyona giren ürünler, takı, aksesuar, çanta, tasarım defterler, tasarım kalemler gibi herkesin aslında girdiği zaman kendisi veya sevdiği birine kolayca bir şeyler bulabileceği ürünler mevcut.

10- Son olarak, bu söyleşimizi okuyan okuyucularımıza nasıl bir mesaj vermek istersin?

Hayatına her daim teşekkür et, sonra niyet et ve bırak.





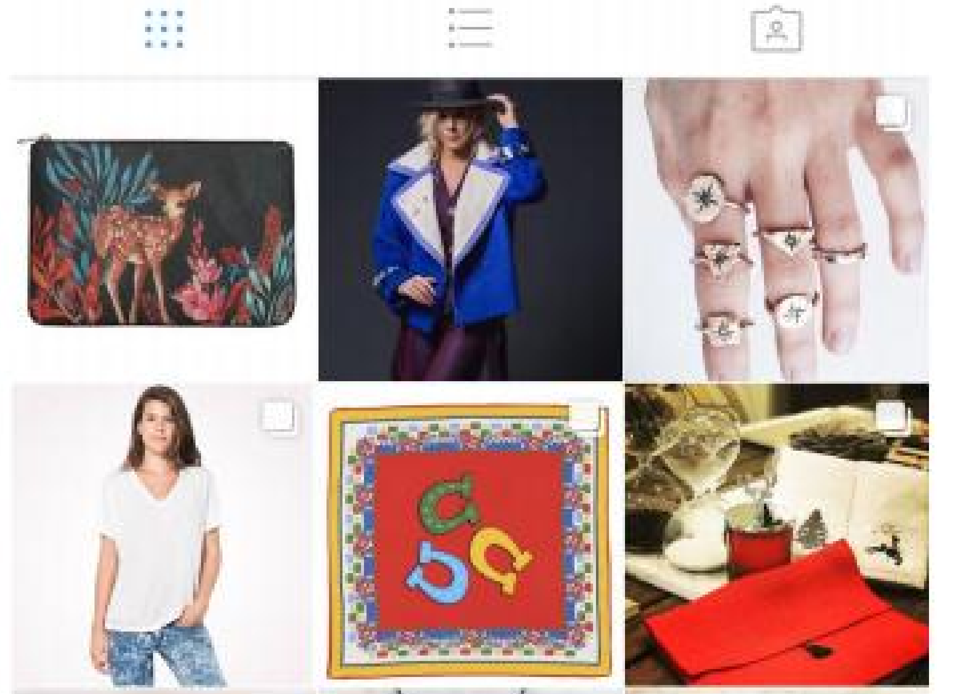


@2.durak

2.DuRaK Life Store
Design & Fashion
Hergün 10:00 - 19:00 arası buradayiz 👇
ikincidurak.com/
Yeniköy Mah. Dirhem Sok. No:3A, Yeniköy, Istanbul, Turkey

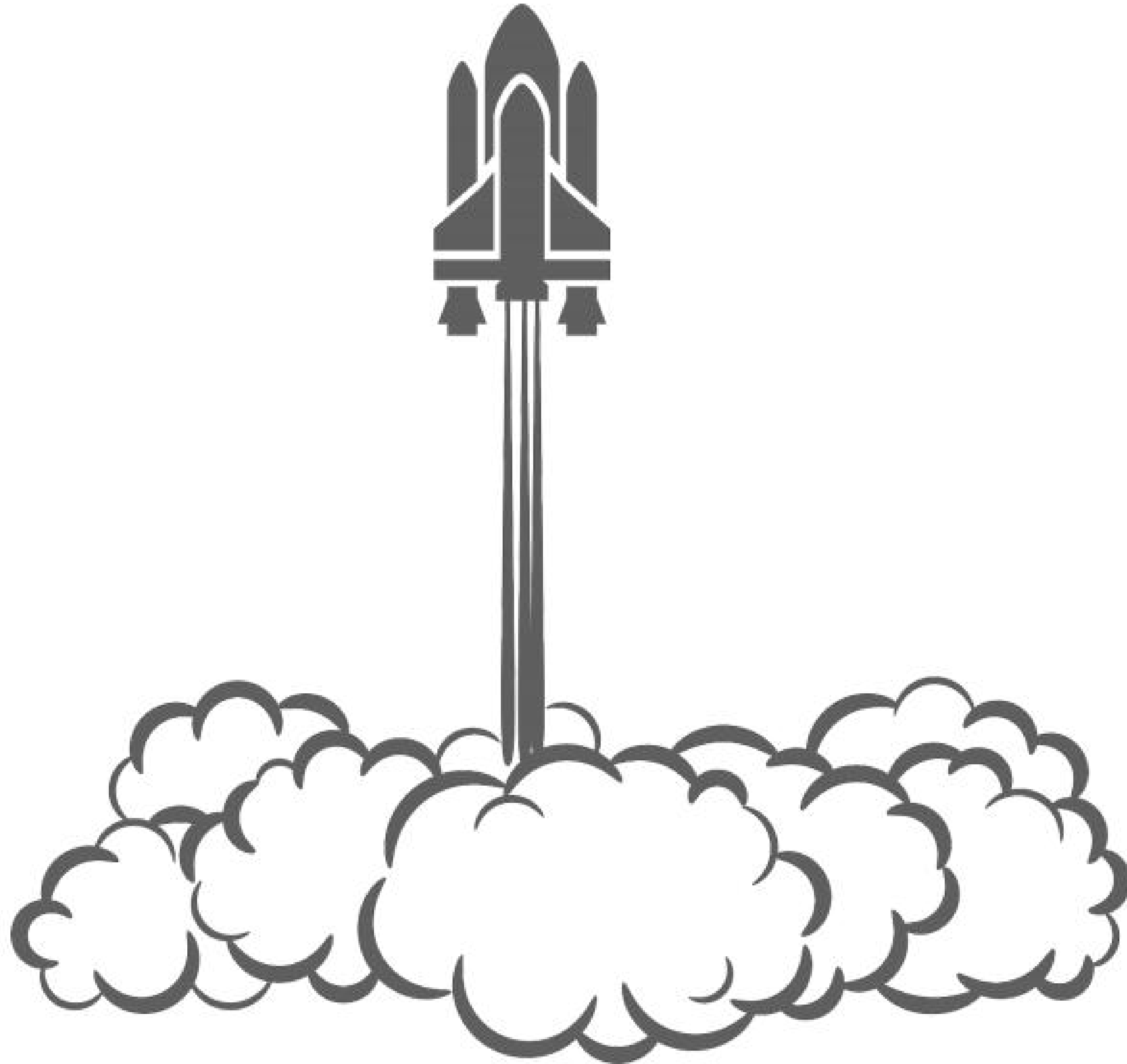
SEE TRANSLATION

Call | Email | Directions



DÜNYAYI HAREKETE GEÇİRECEK OLAN,
ÖNCE KENDİNİ HAREKETE GEÇİRSİN.

-Sokrates



NEDEN YERİNDE DURUYORSUN ?

Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

GEÇMİŞİNİZİ BİLMEK İSTİYORSANIZ, BUGÜNKÜ ŞARTLARINIZA BAKIN. EĞER GELECEĞİNİZİ GÖRMEK İSTİYORSANIZ, BUGÜNKÜ YAPTIKIARINIZA BAKIN.

Evet, bu başlığı, hep bir şeyler hedefleyip veya hayal edip bir türlü başlamak isteyip de başlayamayanlar için atmış bulunuyor ve soruyorum. Bahanelerinin ardına sığınmaya devam mı edeceksin?
Kafandaki onca kurgular, yapmayı istediklerin, ideallerin, çocukluk hayallerin... Hepsi seni beklerken sen neler yapıyorsun? Hiç düşündün mü? Şuan da hayatına baktığında kendini nerede görüyorsun?
Bir Çin Atasözü şöyle demiş;
"Geçmişinizi bilmek istiyorsanız, bugünkü şartlarınıza bakın.
Eğer geleceğinizi görmek istiyorsanız, bugünkü yaptıklarınıza bakın."
O halde bugün ne yapmaktasın? Hayallerine uzakta mı yoksa yakında mı hissediyorsun? Eğer hayatında yeni kararlarının, yeni hedeflerinin, yeni hayallerinin peşinden gitmek istiyorsan bu yazım sana..Yönümüzü geleceğe çevirerek, hayallerinizi gerçekleştirmek için seni bir adım atmaya davet ediyorum.
Başlamak için ne bekliyorsun ? Veya seni bir şeylerin engellediğini mi düşünüyorsun? Bunları yaz bir defterine ve kendine "Bahaneleri sıralamayı mı yoksa karar verip başlamayı mı seçiyorum? " diye sorabilirsin.
Hiçbir zaman başlamazsan, hiçbir zaman başaramazsın." demiş Robert Schuller.
Unutma ki bahanelerine sen güç verdiğin için hayatında pek çok engel gördüğün durumlar veya olaylar var. Peki ya hayallerindeki heyecan, istek ve arzu bu kadar bahanenin arkasında kalmaya değer mi? Bu yüzden seni cesaretin ile adım atmaya davet ediyorum.
Seni başlamaya davet ediyorum çünkü, daha önce pek çok şeyi başardın ve yeniden yapabilirsin. Eksi başlangıçlarını hatırla, heyecanlarını, hayal ettiğin ve gerçekleşen olayları hatırla, hatırla ki tekrar başlamak için sana ilham olsunlar. Hatırlamanı istiyorum çünkü evrende bitmek bilmeyen bir döngü var, tıp ki Doğum, Yaşam ve Ölüm gibi. Bu döngü sende çok iyi biliyorsun ki hiç sonu gelmeden devam etmekte. Hayatımız da bu döngü içinde. Yap, Elde Et ve Yok Et.
Her yeni başlangıç aynı zamanda eski döngünün bitişi olduğunu ve bu döngünün hep süre geleceğini bilip, yine yeniden başlayabilirsin. Her gün.. Her saat.. Her Dakika.. Her Saniye..

Deniz Kurtuluş Kimdir?



1992'de İstanbul'da doğdu.
Marmara Üniversitesi Gazetecilik Bölümünü bitirdi.
Galatasaray Üniversitesi'nde MBA tamamladı.
Küçük yaşlardan beri ilgi duyduğu Reiki Master ve Nefes Koçluğu eğitimlerini aldı.
Yaşam Koçluğu seansları veriyor.

deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
@denizkurtulus

YENİDEN BAŞLARKEN
ROL MODEL ETKİSİ

Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com



Merhaba!
Sihirli yeni başlangıçlar için Ocak ayına hoş geldiniz! :)
Sanıyorum hayatım boyunca en sevdiğim şeylerden biri, her hangi bir konuda "yeni bir başlangıç yapmak" ve başkalarını yeni başlangıçlar konusunda yüreklendirmek! Şimdi size kendi "yeniden" başlangıç hikayemi anlatmak istiyorum. Kim bilir belki siz de heyecanlanır ve ilham alırsınız.

Ben Müzik Öğretmenliği mezunuyum. 2 yıl kadar konservatuarda öğretim görevliliği yaptım. Sonra bana uygun olmadığına karar verdim ve istifa ettim. O günden beri her yaştan insana beri mutlulukla özel dersler veriyorum.
Okurken müthiş çalışkan ve müziğe aşık bir öğrenciydim. Fakat eğitimimin son yıllarında bir şeyler oldu. İsteğim azaldı, hafiften tükenmeye, giderek kendi mesleğime karşı tuhaf bir küskünlük hissetmeye başladım. Tam olarak istediğim, beni doyuran şeyi yapmıyormuş gibiydim. Yolunda gitmeyen bir şey vardı ve ben onu nasıl bulacağımı bilmiyordum. Üstelik müzik okuyabilmek için öyle büyük fedakarlıklar yapmıştım ki, Şimdi aileme nasıl "ben bırakıyorum" derdim?
Her şeyi durdurdum. Yeniden kendimi keşfetmek, mesleğimin hayatımın neresinde durduğunu görmek, mesleğimle ilişkime bakmak için her şeyi durdurdum. 14 yaşımdan beri ilk kez müziğin dışındaki kimliğimi keşfe çıkmaya karar verdim. Çünkü biliyordum ki, içimde bir yerlerde hala müzik benim için hayati derecede önemliydi ve hala ona aşıktım.
Tüm eğitimimi ve entelektüel birikimimi bir kenara attım. Evlendim. Şehir değiştirdim. Evet yepyeni bir başlangıç yaptım. Kolay olduğunu söyleyemeyeceğim ama eşimle beraber eğlenceliydi. Böylelikle yeni keşif sürecimi de başlatmış oldum. Üstelik bu sefer başımda beni sürekli eleştiren, her şeye kızan, bir türlü istediğim eseri çalışmama izin vermeyen kaprisli müzik öğretmenlerimden biri de yoktu. Şunu biliyordum. Başka çocuklar için-bana denk gelmeyen-o muhteşem öğretmen olmak istemiyordum. Kendi kendimin en muhteşem öğretmeni/ebeveyni olmak ve kendi yaralarımı kendim sarmak istiyordum. Buna çok ihtiyacım vardı.
Yeni başlangıcımda ne yapsam diye düşünürken, yapmak isteyip yapamadığım ya da bırakmak zorunda kalıp içimde fena halde uhde kalmış bir sürü şeyi fark ettim. Bunlardan-sadece-üçü; dans etmek, resim yapmak ve şarkı söylemekti.
Güzel sanatlar lisesinin aynı anda hem müzik hem resim bölümüne hazırlanıyordum 14 yaşımda. Müzik bölümüne karar verince resim yapmayı en son o zaman tamamen bırakmıştım. O yüzden bu keşif döneminde bol bol özlemle resim yaptım. Şarkı söylemek yavaş yavaş yeniden hayatıma girse de, müziği seçmemin asıl sebebi olan latin müziğini bol bol kulaklarımda duymaya, bedenimde hissetme ihtiyacı hissettim. Bu sayede dans okullarını biraz araştırıp, eşimle latin danslarına başladık. Eşim daha sonra zaman sıkıntısından bırakmak zorunda kalsa da, ben kendimi durduramadım! İyi olduğum söylenemez ama müzikle beraber bu hayatta en sevdiğim şey haline geldi dans! Üstelik tam da tahmin ettiğim gibi bana müziği neden sevdiğimi yeniden hatırlattı. Yaşama sevinci verdi! Müzik ortamında da çok iyi arkadaşlarım var hala ama o ortamda bulamayacağım kadar çok yönlü, sohbeti keyifli insanla tanıştım dans ortamında.
Dansın üzerimdeki olumlu etkilerinden bir dünya kadar sayabilirim size fakat benim için en önemli soru şuydu: Acaba müziğe geri dönebilecek miydim? 2 yıl içinde dansa gidip gelirken yavaş yavaş müzikle yeniden



flörtleşmeye başladığımı fark ettim ve kendimi tutmadım, o aşk-şükür ki- tekrar içimde yeşerdi. O arada bu keşfi derinleştirmek adına Aykut (Oğut) ve Esra (Banguoğlu Oğut)'ın Koçluk Sertifika Programına katıldım. Tamamlamadım. Hemen sonrasında Sanat terapisi ve yaratıcılık eğitimime başladım. Sonra bu eğitimin yıllardır beklediğim ve içimdeki boşluğu dolduran eğitim olduğunu fark ettim. Bu sefer tamamen farklı bir tavırla tekrar ders vermeye başladım. Kendimi, tıpkı eskiden olduğu gibi, gün içinde şarkı söylerken ve sevdiğim müzikleri sabahlara kadar coşkuyla dinleyip dans ederken yakalamaya başladım.
O ara; Sanatta, kendi alanında, yakın çevremde her an görebileceğim, bana müziğe ve yaşama olan tutkumu hatırlatacak, mazeretleri yerine tutkularını seçen, kendi olanaklarını kendi yaratan, güçlü bir Türk rol model arıyordum. Uzunca bir süre bulamadım. Sonra dans okulunda buldum! Üstelik dans okulundaki öğretmenlerimizden biri! Yaklaşık 9-10 aydır onunla karşılaştığımdan beri, hayatımda bir sürü yeni başlangıçlar yapmaya itilmiş hissettim kendimi. Piyano ve flüt dersleri vermeye YENİDEN başladım! Spor zaten yapıyordum fakat sayesinde DAHA DÜZENLİ ve DAHA ETKİLİ spor yapmaya başladım. Herhangi bir konuya odaklanmamak için uydurduğum bahaneleri daha iyi fark ettiğimi gözlemledim. Çünkü kendisinin "istersen yaparsın, istemezsen yapmazsın" tavrı bana hayatın bir seçim olduğunu TEKRAR hatırlattı.
Ersin Altaş, benim için, tam bir yeni başlangıçlar insanı! Kendisiyle yaptığımız bir sohbet sonrasında, eve gelir gelmez tüm eşyalarımı bir kenara fırlatıp çalmaktan en çok hoşlandığım eseri, notalarım arasından bulup 3 saat boyunca zamanın nasıl geçtiğini anlamadan piyano çalışmıştım. Yıllar sonra ilk kez aşkla oturdum o enstrümanın başına! En başta sorduğum o soru yanıtlanmış oldu böylece. Geri döndüm ben müziğe. Döndüm. Yeniden.
Ersin Altaş'ın Youtube kanalını mutlaka takip edin! Ayrıca partneri Hande Atalay ile gösterileri muhteşem! Onları da youtube'dan izleyebileceğiniz gibi, bence bir gün mutlaka canlı izleyin! Hatta kendiniz için mükemmel bir şey yapın ve hadi gelin siz de dansa başlayın! Ya da en çok ne isterdiniz küçücükken, o şeye başlayın! Merak etmeyin, her usta bir zamanlar çıraktı! Sadece sevin ve varlığınızı tutkunuza teslim edin yeter! Sevdiğiniz hiç bir parçanızdan vazgeçmek zorunda değilsiniz! Ya da artık sizi beslemeyen her hangi bir şeyi sürdürmek zorunda da değilsiniz! Yola çıkın! Siz adım attıkça çözümler gelecek! Aynı anda hem bilgisayar mühendisi olup hem de dans hayatını sürdürebilmesi ve hayatına sürekli yeni ve kendisine heyecan veren bir şeyler katma tutkusuyla Ersin Altaş benim için muhteşem bir ilham kaynağı oldu!
İyi ki varsın Ersin Altaş! Yolun açık, takipçilerin bol olsun!
Bu yazıyı okuyan herkese de heyecan ve sevinç dolu yeni başlangıçlar diliyorum! Yeni herhangi bir şeye başlarken bir rol model edinmek size iyi gelecek, söz veriyorum.
Sevgiler!

Dilara Gençyürek Onan Kimdir?



Sanatsever,
Müziksever,
Qigong sever,
bir Müzik Öğretmeni.
Vermiş olduğu,
özel Piyano
ve
Flüt dersleri dışında,
ayrıca,
Reiki Eğitmeni ve Keşifçi.

dilara.onan@metanoiadergi.com
@dilaragencyurek

Ersin Altaş Youtube



KAYGININ TEDAVİSİ, HAREKET HALİNDE OLMAKTIR.

-Elbert Hubband

Başlarsanız Ne Olur?

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

- Bunu neden yaptınız?
— Kendimi öldürmek için tabii.
- Kendinizi neden öldürmek istiyorsunuz?
— Çünkü artık bu aptal adaya dayanamıyorum. Eğer burada daha fazla kalırsam kendimi öldüreceğim.
- Okinawa'da yaşamanın nesi size bu kadar acı veriyor?
— (Sızlandı ve ağlamaya başladı) Burada hiç arkadaşım yok ve her zaman yalnızım.
- Bu çok kötü. Nasıl oldu da hiç arkadaş edinmediniz?
— Çünkü aptal bir Okinawa mahallesinde oturmak zorundayım ve komşularımın hiçbiri İngilizce bilmiyor.
- Gündüzleri neden Amerikan mahallesine ya da kadınlar kulübüne gidip arkadaşlık kurmuyorsunuz?
— Çünkü kocam işe gitmek için arabayı alıyor.
- Onu siz arabayla işe götüremez misiniz? Madem ki bütün gün yalnızsınız ve canınız sıkılıyor?
— Hayır. Bizimki vitesli bir araba ve ben sadece otomatik araba kullanmasını biliyorum. Vitesli araba kullanamıyorum.
- Neden vitesli bir araba kullanmayı öğrenmiyorsunuz?
— (dik dik bakarak) Bu yollarda mı? Deli olmalısınız?!

Yandaki diyalog, Az Seçilen Yol kitabının yazarı olan Dr. M. Scott Peck ile, Okinawa'daki görevi sırasında, bileklerini usturayla hafifçe kesmiş ve hastanenin acil servisine kaldırılmış genç, evli bir kadının arasında geçiyor. Kitabı okurken, başlamak için ürettiğimiz ve sıkı sıkıya bağlandığımız bahanelerimizi, daha iyi anlatamazdım herhalde diye düşünüp, bu kısmı kitaptan bu ayki sayımız için alıntılamak istedim.
Bir işe başlayamamamızın önündeki tek engel biziz. İlerlememek yeni bir şeye adım atmamak için, kesinlikle geçerli olduğunu düşündüğümüz, bahanelerimiz. Ancak yukarıdaki diyalogda da gördüğünüz gibi bu bahaneler, sadece bahane. Gerçekliği olmayan, herhangi sağlam bir dayanağa dayanmayan, gerçekleştirmek için değil de aksine istediğimiz şey olmasın diye, yüzeysel şekilde ancak bir o kadar da inanarak sunduğumuz bahaneler.
Biz insanlar, kendi özgürlüğümüzü kısıtlama özgürlüğüne sahip varlıklarız ve kendimizi korumak adına, her açık yolun önüne bizzat bariyer koyarak yaşam alanımızı küçük tutuyor, çeşitli şekiller ve çözümlerle-sözde-kendimizi koruyoruz. Ancak gerçekten istediğimiz şey küçük bir kutuda yaşamak mı? O kutunun dışında bir yaşam mı?
Çoğu zaman problemler bu aşamada çıkıyor. Mutsuzluğumuz, sahip olmadığımız şeylerde değil, sahip olmak istediğimiz şeylerin bizim, kendimizi içine hapsettiğimiz kutunun dışında olmasından ve yaşadığımız kutunun bize dar gelmesinden kaynaklanıyor.
Güvenli bir hayatı sürdürmeyi, herkes ister. Ancak buradaki soru şu: Küçük bir kutuda yaşamanın güvenli ya da yaşadığınız alanı genişletmenin güvensiz olduğu fikrine nereden kapıldınız?

Alıntı yapmış olduğum diyalogdaki kadın sizce gerçekten arkadaş edinmeyi istiyor mu? Yoksa bu da bu amacına ulaşamadığı için uydurduğu bahanelerden biri mi?
Benim okuduğum kısımdan anladığım şey, kişinin arkadaşsızlık problemi çekmekten çok, o şehirde mutsuz olduğu yönünde. Ancak o şehirde yaşamamayı seçerse eşi ile problemler yaşayacak. Belki de ayrılacak. Bu problemini arkadaş bulamamak gibi bir bahane ile süsleyip, sonuçlarında ölümle sonuçlanabilecek bir tehdit unsuru ile kocasına sunmayı seçen kişi gerçekten arkadaş edinme arzusu içinde olsaydı, sizde Dr. Peck'in sunduğu tavsiyelerden en az birine nasıl cevap verirdi?

Yeni bir işe, arkadaşlığa, ilişkiye ve hatta yeni bir güne bile başlayamamamızın asıl sebebi, başlamak istemiyor olmamız olabilir mi? Pekala olabilir. O vakit burada gelecek en güzel soru, "neden başlayamıyorum"dan ziyade, "neden istemiyorum?" sorusu olacaktır.

Her gün yeniden başlıyoruz hayata, otomatik olarak. Aslında bu kadar kolay başlamak, gözümüzü, hangi saatte olursa olsun, yeni güne açmak kadar kolay. Başlamak eylemini zorlaştıran şey istediğimizi söylediğimiz şeyi gerçekten istemediğimizi farketmek. Bu farkındalıkla gerçekten istediğimiz şeyi bulmak.

Eğer her Pazartesi başlamak istediğiniz diyete, hevesle aldığınız kitapları okumaya, özlemle beklediğiniz ilişkiye, uzun zamandır planlarını yaptığınız yepyeni projenize başlayamıyorsanız, sizi başlamamaktan alıkoyan, asıl meseleye odaklanın ve haydi sorun ve şu sorunun içinde kendinizle yüzleşin: BAŞLARSANIZ NE OLUR?



EN KOLAYDAN BAŞLA

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Yeni yıl başlangıçlarının, şüphesiz bir çok insanı kalem kağıtla buluşturup, senenin hedeflerini bir bir listeleten motivasyon kaynağı olarak ayrı bir özelliği var. Peki sene sonu geldiğinde de aynı motivasyon gücünü kendinizde buluyor musunuz? Yıllık muhasebenizi yaparken, seneyi verimli şekilde kullandığınız konusunda hemfikir misiniz? Yoksa hedefleriniz için yeni baharlar mı bekliyorsunuz?

Yeni yıl başlangıçlarının, şüphesiz bir çok insanı kalem kağıtla buluşturup, senenin hedeflerini bir bir listeleten motivasyon kaynağı olarak ayrı bir özelliği var. Peki sene sonu geldiğinde de aynı motivasyon gücünü kendinizde buluyor musunuz? Yıllık muhasebenizi yaparken, seneyi verimli şekilde kullandığınız konusunda hemfikir misiniz? Yoksa hedefleriniz için yeni baharlar mı bekliyorsunuz?
Senesini verimli geçirenlere değil, gelecek baharları bekleyenlere bu yazımız. Zira bu sene de iki koca baharı geride bıraktık, içine çokça şey sığdırabileceğimiz... Gelin, müthiş bir motivasyonla başladığımız yepyeni şeyleri nasıl sürdüreceğimiz konusunda biraz konuşalım.
Hedeflerin gerçekleştiğini düşünmek, hedef koyarken yaşadığımız o heyecanı daha çok katlıyor. Ancak tam bu anı yaşarken atladığımız, minik bir şey var. İlk adımımızın büyüklüğü.
Üniversite sınavlarına hazırlanırken, dersaneden Matematik öğretmenimiz (Aynur Hocamı rahmetle anıyorum), "çocuklar eğer bir soru zor geliyorsa, onunla oyalanmayın ve geçin, sonra dönersiniz, size kolay olan soruları yapın sonra diğerlerine dönersiniz." şeklinde, hayatımızı şekillendirecek 3 saati daha verimli kullanmamız için tüyolar verirdi. Ben ısrarla, tüm matematik sorularını yapmayı kafama koyarak ilk sorudan başlayarak, herhangi bir soru atlamadan, tüm soruları cevaplamayı hedeflerdim. Aslında hedefim çok açıktı: Tüm soruları cevaplamak. Matematiği hem çok severdim hem de anlatılanı çok iyi anlardım. Ancak hedefimi gerçekleştirme yöntemini sadece bana verilen sıraya göre çözerek yapmayı koymuş ve hedefimi-sözde-idealleştirmiştim. Deneme sınavlarımızda kendi bildiğim yöntem ile 45 soruda 25 sınırını hiç geçemedim. Sanki bir soruyu atlayınca hiç birini yapamayacaktım. Oysaki gerçekleşen durum şu şekildeydi. Hem bir soruya takılıp, zamanımı harcıyor, ardından zaman bitiyor paniği yaşıyordum. Hem de, "yapamadım" düşüncesine takılı kalıp önüme gelen diğer soruları da yapamıyordum.
Denemekten zarar gelmez diye deneme sınavlarımızın birinde hocamın tavsiye ettiği yöntemi denedim. İlk beş soruyu yapamadan-ki ilk sorular çok kolaydı- atladığımı hiç arkama bakmadığımı, kolay soruları hızlıca yapıp sonra bir tur daha döndüğümü, o turda da aynı yöntemi kullanarak ilk defa 40 sınırına yanaştığımı deneyimlemiştim. Gerçek sınavda bu yöntem hayatımı kurtarmış ve ben 45 sorudan 43 ünü cevaplayarak, hedefimi neredeyse tutturmuştum. Hocamın, sadece üniversite sınavı için verdiği bu tavsiye hayatımın bir çok yerinde bana anahtar oldu. Çünkü, sınav sisteminin bize öğrettiği gibi hayatı mükemmel yaşamayı "başarı" olarak tanımlıyoruz. Mükemmel olanı ise, bize verilenle verildiği şekilde mücadele etme konusunda ısrarcı oluyoruz. Oysa kolay ya da zor diye bir şey bile yok. Sadece o anda bizim baktığımız açı diye bir şey var. Çok uzun bir zaman ben de hayatı mükemmel yaşamaya çalışıp o



mükemmeliyete hiç ulaşamayan biri olarak, mükemmelliyetçiliği bir kenara bırakarak, günlük işlerimde, bana zor gelenden değil, kolay gelenden başlayarak gün sonunda, hedeflediğim gibi, işlerimin hepsini bitirebildim. Sene başında koyduğum hedefleri sene içinde en kolaydan başlayarak önceliklendirdim. En zor dediklerimi bile aynı kolaylıkla hayata geçirdim. Bugün arkama baktığımda net olarak gördüğüm şu; son 2-3 senemi mükemmel şekilde geçirdim. Üstelik bunun için ekstra bir çaba harcamadım. Sadece kolay olanı yaptım, zor gibi görünen şeyler kendiliğinden kolaylaştı.
Bu sayede, geçmiş senelerde olduğu gibi bu ay da Aralık'ın son günlerinde hem senenin muhasebesi beni mutlu edecek şekilde karlıydı hem de bu karlı kapanış ile Ocak ayına iyi bir başlangıç yapmış, yepyeni hedeflerimi sıralamıştım.

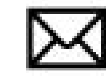


Bir soruyu çözüyor olmak, sizi yapabiliyorum hissine bürür. Yine bir hedefi gerçekleştiriyor olmak aynı hissi yaşatır ve halk arasındaki deyimi ile nasıl para parayı çekiyorsa, hissettiğiniz duygu da hissetmek istediğiniz duyguyu çeker. Hangi duygunuzu çoğaltmak ve geleceğe taşımak istiyorsanız, ona odaklanın. Başlamak çok önemli ancak devam etmek daha da önemlidir ve devam etmek için başlangıçtaki hissinizi çoğaltmak ya da en azından korumak sizi hedefinize taşır. Hep başlayıp, devam edemiyor olmak, dolayısıyla hedeflediği şeye her seferinde ulaşamıyor ve başka baharları bekliyor olmak sizi başlamaktan da alıkoyacaktır. Başamak ve devam ettirmek için en kolaydan başlamayı, zorlayan şeylerde oyalanmamayı, geriye değil ileriye doğru bakmayı unutmayın. Ne dersiniz, denemekten zarar gelir mi?

Merver Erdem Kimdir?



1984'de Amasya'da doğdu.
Ankara'da İşletme Lisansı,
İstanbul'da Pazarlama Yüksek Lisansı yaptı.
"Ben ne istiyorum?" sorusunu kendine sorduğunda 30 yaşındaydı.
Her şeyi olduğu yere bıraktı.
Kendini tanımaya, ne istediğini bulmaya odaklandı.
Metanoia Dergi'yi kurdu.
Yaşam koçluğu yaparak insanların hayatına misafir oluyor,
Klinik Psikoloji eğitimi alıyor.
Okumaktan, yazmaktan, izlemekten, anlatmaktan ve dinlemekten keyif alıyor.

 merver.erdem@metanoiadergi.com

 @mervererdem



BİR SAYFA KAPANDIĞINDA BİR YENİSİ AÇILIR

Debra DiPietro Kasım 16, 2015 www.success.com
Çeviri: Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Kaliforniya'da çocukken gezdiğim La Brea katran çukurlarını
ve yıllar önce bu pisliğin içinde kalan zavallı canlılar için üzüldüğümü hala hatırlıyorum.
Kendi hayatlarıyla meşgulken kendilerini derin asfalt havuzlarında bulmuşlardı,
duyduğuma göre bu asfalta gömülme süreci çok da hızlı olmamıştı.
Smithsonian kısa süre önce, yakalanan kurbanların yeryüzünün derinliklerine batmasının aylar
sürdüğünü ortaya koyan yeni araştırmalar paylaştı.
Bu çok acı bir görüntü.
Neyse ki biz insanlar,
bu konuda hiçbir seçeneği olmayan hayvanlar gibi
sıkışmış hissetmek zorunda değiliz.

Bu söylediklerimle sıkıcı olmak istemiyorum ama şu bir gerçek: Kaç kere gerçekten sıkışıp kalmış gibi hissettiniz? Ben gençlik yıllarımda kafamın içindeki 'yapamam' düşüncesini desteklemek için bahaneler yarattığım, kendimi geri planda tuttuğum zamanların hepsini şöyle bir gözümün önüne getirince midemde bir sıkışıklık hissediyorum.

Hayatınız çok da başarılı sayılmaz mı? O zaman iyi bir haberim var; özgürüz. Nerede yaşayacağımıza, hangi okula gideceğimize, kiminle evleneceğimize, aile kurup kurmayacağımıza biz karar veririz. Bu söylediğim yeterince heyecan vermediyse, dahası düşüncelerimizi değiştirebiliriz. Taşınabiliriz, kariyerimizde değişiklik yapabiliriz, okulu bırakabilir ya da okula geri dönebiliriz, mutsuz olduğumuz bir lişkiyi sonlandırabiliriz. Kendimizi yeniden keşfedebiliriz.

Ben 49 yaşındayım ve bu süreçte hayatımı birkaç kez köklü bir şekilde değiştirdim. Öncelikle anne olduktan sonra 11 yıl evde oturduktan sonra, öğretmenlik mesleğime tekrar başladım; sonra farklı bir ülkeye taşındım ve 7 yıl sonra kariyerimi sosyal medya yazarlığında sürdürmek üzere öğretmenliği bıraktım.

Bu bir yolculuk ve ben hayatımın bu zamanını doyasıya yaşadım. Şu anda da açtığım yeni sayfanın keyfini çıkarıyorum. Ancak geriye dönüp baktığımda da geçmiş zamanlarımı bir o kadar iyi hatırlıyorum. Sadece onların artık istediğim şeyler olmadığını fark ettiğim anda harekete geçtim ve yeni bir sayfa açtım. Kendimi yeniden keşfettim.

Şu an birçok kişinin mevcut kariyeriyle mutlu olmadığını biliyorum. İnsanlar bu işe yıllar harcadığını düşünüyor bu yüzden de emekli olmayı bekliyor. Gençler ise hafta sonu ve tatil zamanı için yaşıyor.

Değişim korkutucu gelebilir, empati kurabiliyorum. Çoğumuz kendimizi güvenli alanda tutmaya ihtiyaç duyarız. Bu yüzden daha mutlu ve üretken hayatlar yaşamamız için gerekli olan değişiklikleri gerçekleştirmek yerine genellikle harekete geçmemeyi tercih ediyoruz. Sonucunda da on binlerce yıl önceki gibi La Brea çukurlarına hapsolmayı bekleyen canlılar gibi oluyoruz. Kim bu pisliğin içinde sıkışıp kalmayı isterdi?

Şimdi size söyleyeceğim beş 'kazı aracı' ile kendi yarattığınız engelleri söküp atabilir, yeni bir sayfa açabilmeniz için gerekli hayati ürünleri açığa çıkarabilirsiniz:



1 Gerçekten ne istediğiniz konusunda net olun.

Sizi mutsuz eden ya da korkutan şeylere odaklanmayın. Bunlar geçici ve şu an konumuzun dışında olan şeyler. İstediklerinize odaklı yazın, güvendiğiniz insanlarla konuşun, korkularını yenmiş ve engellerini aşmış gerçek insanların hikayelerini okuyun.

2 Aksiyon planı oluşturun.

Kendinize bir plan hazırlamanız çok faydalı olacak. Bu planda hedeflerinizi yazın ve bunu bebek adımlarına bölün böylece bu hedefleri karşınızda görmek sizi o kadar da korkutmayacak. Sonra ilk adımdan başlayarak yola koyulun.

3 Kendinize ciddi bir baskı uygulayın.

2008 Kasım ayında Tony Robbins'in İçindeki Gücü Serbest Bırak seminerine katıldım. O hafta sonu dinlediğim en güçlü hikâyeyi hala hatırlıyorum. Tony bir müşterisinden söz etti, onunla sigarayı bırakmak üzerine çalışıyorlardı ve onu kapalı bir odada nasıl arka arkaya sigara içmeye zorladığını anlattı. Bir süre sonra adam artık rahatsız olmuştu ve sigarayı tamamen bıraktı. Bu o müşterinin sigara içme alışkanlığıyla olan hoşnut ilişkisinin, alışkanlık abartıldığında nasıl kötü bir hisse dönüştüğünün hikayesiydi. Şu an olduğunuz yerde kalırsanız, kendinizi nasıl hissedeceksiniz? Beş yıl sonra da yine bu yerde durduğunuzu hayal edin bu resmi beğeniyor musunuz? Peki ya on yıl sonrakini? Cenazenizde insanlar ne konuşuyor olacak? Kendinize baskı uygulamak zorundasınız! Biraz değişiklik yapsanız ve yeni hayatınızı gözünüzde canlandırsanız bu size kendinizi nasıl hissettirir?

4 -Mış gibi yapın.

Bir şey gerçekleşinceye kadar onun gerçekleşmiş olduğuna inanıyorum. Bu tamamen düşünce ve tavrımı etkiliyor. Mesela birkaç yıl önce kendi kendime bir yazar olduğumu söylemiştim, hem de henüz hiçbir yazım yayınlanmadığı halde. Gerçekleri bilin (hatta bu konuda araç 1'den destek alın) ve sonra da bunlar şu an gerçekleşiyormuş gibi davranın. Siz güven içinde bunu yaşayıp bunu kendi içinizde tecrübe ettiğiniz sürece, çok yakın bir zamanda bunun gerçekliğe dönüştüğünü göreceksiniz.

5 Harekete geçin.

Adım atmadan önce her şeyi hesaplamamış olabilirsiniz. Hayatımda yaptığım büyük değişiklerde ben de hesaplamadım. Sadece yaptığım şeye inandım. Güzel bir yere adım atacağımı biliyordum ve asla geriye dönüp bakmadım. Size son söyleyeceğim ise şu: Hayatınız bu okuduğunuz yazım gibi bir sayfadan ibaret değil, birçok sayfayı kapattınız ve pek çok yenisi de açılmayı bekliyor. Sizler için çok heyecanlıyım. Şimdi sorun kendinize; Neyi bekliyorsunuz?

Zeynep Makascı Kimdir?



1992'de Akşehir'de doğdu.
İstanbul'da yaşıyor.
Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca
Mütercim Tercümanlık üzerine
Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.
Serbest çevirmenlik yapıyor.
Örgütsel Psikoloji üzerine
yüksek lisans yapıyor.
NLP Practititoner eğitimini tamamladı.
Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.
Psikoloji üzerine okumaktan ve
yazmaktan keyif alıyor.

zeynep.makasci@metanoiadergi.com

@zeynepmakasci

YENİ YILA BAŞLARKEN
15 BAŞARILI ALIŞKANLIK

Wendy Redden, www.lifehack.org
Çeviri: Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com

Günlük yaşamımızda alışkanlıklar edineceğimiz, yeni bir fırsat, yeni bir başlangıç ve yeni bir yıl var önümüzde. Yeni yıla başlarken hayatımızı kolaylaştırmamıza çok yardımcı olacak 15 yeni alışkanlığı konuşacağız. Bu alışkanlıklardan bir çoğu çok değerli olmakla birlikte günlük hayatımıza uygulamak pratik gerekir.

Kendi adıma, zamanımı idare etmek oldukça zorlayıcı bir durum ve yeni bir alışkanlık edinmenin ya da olumsuz bir alışkanlığı bırakmanın 21 gün sürdüğünü hepimiz duymuşuzdur. Çoğu zaman yeni başladığım bir alışkanlık için ilk günler veya haftalar iyi gidiyor ama ardından bazı eski alışkanlıklarım çaktırmadan tekrar hayatıma giriyor ve ben içimdeki o momentumu kaybediyorum. Bu hazırladığım liste daha iyi bir denge ve yaşamımızda duygusal stabilite sağlayan küçük ama belirgin değişimleri içeriyor. Eğer tam anlamıyla uygulamaya başlar ve hayatımızı buna göre düzenlersek önümüzdeki yıl karşımıza çıkabilecek her şeyin üstesinden kolaylıkla gelebiliriz. Unutmayın, yaşamımızın başarısı ve ne yöne dümeni kırdığımız bizim kontrolümüzde. İşin sırrı bizim sorumluluğumuzda olan ve olmayanın farkına varmak. Yaşamımızda neyi deneyimlediğimizin sorumluluğunu aldığımızda tavrımız, dengeyi daha iyi kurmamız ve günlük huzurlu duruşumuz bize yol gösterici olacaktır.

Her bir güne kendinize zaman ayırarak başlayın

Önceleri geç saatlere kadar oturup, işe gideceğim zamana yakın uyanırdım. Günüme koşturarak başladığımı ve genellikle çok yorgun bir halde günü tamamladığımı fark ettiğimde, erken uyanmaya karar verdim. Önceden sabah saatleri benim için çok ürkütücü olmasına rağmen şuan sabahın erken sessizliği kendime ayırdığım en güzel zamanım. O saatte çocuklarım hala uyuyor ve ben de günümü rahatça planlayabiliyorum. Bu zamanı dua ederek ve meditasyon yaparak geçiriyorum. Her gün bunu yapıyor ve günümü çok daha keyifli geçiyorum.

Yaptığınız her işin arkasındaki duyguyu sorgulayın

Önceleri hayatımı duygularım üzerine kurgulardım. Eğer biri beni çok üzdüyse; zihnimin bir kısmını orada tutar veya aklıma ilk geleni söylerdim. Bu alışkanlıklar beni hiç bir zaman başarılı yapmadı. Yaşamdaki yegane sorumluluğumu kabul ettiğimden beri; bu durum davranış ve hareketlerime, hatta ağzımdan çıkan sözlere bile yansıdı. Hangi durumda veya ne cevap veriyor olursanız olun; neden yaptığınız, kim olduğunuz ve ne yapmak istediğiniz ile hizalı olsun. Söylediğiniz ve yaptığınız her ne ise öfke, kin veya intikam duygusu ile yapıp ardından pişman olmadığınıza emin olun. Bazen bir saniye durup bir şey söylemeden ya da yapmadan önce kendinize "şuan arkasındaki duygu nedir?" diye sormak kendinizi kontrol etmenize yardımcı olacaktır. Özellikle duygularınızı yoğun deneyimlediğiniz bir anda.

Kendinize neyi kontrol edebileceğinizi hatırlatın

Hayatımızda neleri kontrol edebiliyoruz? Hava durumunu kontrol edemiyoruz veya hiç suçu olmayan bir çalışanı şirketin aniden işten çıkarmasını. Başka insanları değiştiremeyiz ve sadece değişim kendi adımıza olabilir. Önceleri insanları kontrol etmeye çalışırdım ve her defasında fena tökezlerdim. Ne zaman ki tek değiştirebileceğim kişi kendim olduğumu anladığım, büyük bir özgürleşme oldu zihnimde. Başka bir kişi için endişelenmeyi, bir başka kişiyi herhangi bir konuda ikna etmeyi ve bir başkasına bir şey yaptırmak için uğraşmayı bıraktım. İnanın bana çocuklarımı özellikle bir markette bir şey için tuttururken bile onları kontrol etmeyi çok diledim; ama yapamadım. Kontrol edebildiğim tek şey çocuklarımla nasıl konuştuğum, onların yanında nasıl davrandığım ve onlarla arama koyduğum sınırlar oldu.

Hiç birşeyi kişisel algılamayın

Bunu yapmak bazen zor olabiliyor ama gerçek şu ki yara almış insanlar başkalarını yaralar. Ben de bir zamanlar başkalarına zarar verebilen bir kişiydim. Kabul etmeliyiz ki bazı insanlar kendi yaşamlarında bulundukları yerden dolayı öfke ve acı ile ani çıkışlar yapar ve bu ateş de gelir bizi yakar. Başka insanların hayatlarının zor bir mevsimden geçtiğini ve bunun sonuçlarını hak etmediğimiz halde bize yönelttiklerini fark ettiğimizde bunu üstlenmemeliyiz. Ne zaman insanları oldukları hali ile kabul edip kişisel olarak algılamadığımda kaygım ve gerginliğim büyük oranda azaldı. O kişi ile ilişkiye girmeyi veya girmemeyi ya da belli bir mesafede durmayı seçebiliriz. Bu durum iş hayatımız için de geçerli. Başkaları senin üzerinden prim yapabilir, şirket başkalarını ve hatta seni işten çıkarabilir. Bu kişiselleştirmememiz gereken veya kontrol edemeyeceğimiz bir şirket kararıdır. Tek yapabileceğimiz bunu kabul edip bir sonraki maceraya yol almaktır.

İnsanların farklılıklarını kucaklayın

Dünyada çeşitlilik çok fazla. Hayatımızı daha eğlenceli hale getiren dünyada çok çeşitli insanlar var. Eğer hepimiz aynı şekilde düşünüyorsak, aynı şeylere inanıyorsak tutkuyu nerede arayacağız? Seviyeli tartışmalar ne olacak? İnandığın bir konuda tutkulu olmak ile tutkun ile ilgili yargılayıcı ve küstah olmak arasında çok fark var. Bunu genellikle din, politika ve yaşam ile ilgili belli konularda görüyoruz. Facebook sayfamda gezinirken nefret dolu paylaşımlar görüyorum. Bazı yetişkinlerin istediğini söylediğini gördüğümden ya da onaylanmadıkları bir konu ile ilgili dalga geçip alay ettiklerini görmekten dolayı çok üzgünüm.
Eğer bu bir politik figür ise, seninle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmak yerine git ve o kişiye karşı oy kullan. Saygılı ve seviyeli tartışmalar için bir yol var o da başkalarının bakış açılarına saygılı olmak. Ama maalesef son zamanlarda bu çok mümkün olmuyor. Altın kurala ne oldu? Yetişkinler ne zaman olgunluklarını yitirdi? İnsanlar neye inanırsa inansın, onlara katılın ya da katılmayın önce sevin veya saygı duyun. Bir paylaşım yapmadan önce düşünün.

Başkalarına karşı cesaretlendirici olun

Olumsuzlukların, doğal afetlerin, kayıpların ve zaman zaman nefretin var olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Terör artık bir gerçeklik, ırkçı tutumlar hala bir mesele ve her gün televizyonu açtığımızda durum daha da karamsar olmaya başladı. Dünyaya yayılan bu gerçekleri değiştirebilecek güce sahibiz. Birisine bugün çok güzel iş çıkardığını söyleyin mesela. Bir iş arkadaşınıza bugün yardım için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun. Eski bir arkadaşınızı arayın ve nasıl olduğunu sorun. Size hizmet eden garsona içtenlikle teşekkür edip iyi bir bahşiş bırakın. Starbucks'ta sırada arkanızda bekleyen kişinin kahvesini ısmarlayabilirsiniz. Bugün her zamankinden daha fazla çocuklarınızı öpüp sarılabilirsiniz. Komşunuza henüz hiç uğramadıysanız herhangi bir ihtiyacı olduğunda kapınızın açık olduğunu söyleyebilirsiniz. Dünyaya cesaret ve sevgi verecek güce sahibiz. Neden bugün başlamayalım?

Kapsamlı bir hedef listesi yapın

Daha eskiden hedef listesi yapmak istemezdim çünkü sonunda başarısız olmak istemezdim. Gerçek şu ki, hedefimi başaramadığımda bu benim için artık dünyanın sonu değil. Hiç denememek daha kötü aslında. Başarısızlık öğrenme deneyimidir ve başarısızlıktan korkmak bizi durduran bir yaklaşım. İstatistiklere göre hedeflerini belirleyip yazan kişiler hiç hedef belirlemeyenlere göre hedefe ulaşmada daha başarılı oluyor. Eğer hedeflerini yazarsan, liste yapar yapmaz bu elle tutulur ve gerçek hale gelecektir. Görünen bir yere de yapıştırabilirsiniz. Her ay kontrol ettiğinizde hedefe doğru küçük adımlar atmış olsanız bile kendinizi kutlayın.

İHTİYAÇ VE İSTEKLERİNİZİ AÇIKÇA BELİRLEYİN

İnsanların zihnimi, vücut dilimi ya da tavrımı okumasını isterdim bazen. Önceden insanların ne istediğimi veya neye ihtiyaç duyduğumu anladıklarını düşünürdüm. Bu tavır beni maalesef hiçbir yere götürmedi tam tersi daha fazla öfkelendirip kafamı karıştırdı. Her durumda ihtiyaç ve isteklerimizi ifade etme hakkımız var. Eğer istediğimizi ifade etmezsek o zaman istediğimizi elde edemeyiz. İnsanların benimle ilgili ne düşündüğünü çok önemserdim ve hiç kimseden bir şey isteyemezdim zahmet olacak diye ve sonrada ihtiyacım karşılanmayınca o kişiyi suçlardım.

ÇATIŞMALARI HIZLICA ÇÖZÜN

Yıllarca çatışmalardan hep kaçtım. İnsanların duygularını incitmek istemedim. Her şeyin akışta olmasını ve herkesle iyi geçinmeyi diledim. Üzülerek anladım ki gerçek bu değil. Bütün hassas konulardan kaçarak ve kendime zor sorular sorup çatışmaları çözecek cesareti bulamadığım için sorunlarımı içime attım. Hala bunun üzerinde çalışıyorum. Hala o zor soruları sormaya ve cevapları duymaya korkuyorum ama şuanda halının altına atmaktansa daha dürüst ve gerçek bir ilişki kurmaya başladım kendimle. Çatışmalar çözüldükçe kendimizle daha olumlu ilişkiler kurmamız mümkün.

ŞÜKREDİN

Geçmişte hep bir sonraki isteğime odaklanırdım bana kendimi daha iyi hissettirsin diye. Zaman geçtikçe, arkadaşlarımın ve çevremdekilerin sahip olduklarını da istemeye başladım ve henüz sahip olamadıklarımı da. Gelinecek çok olumsuz bir nokta ve zamanla kendimi iyi hissetmemeye başladım. Başkalarına yardım etmeye başladıkça, gönüllü bir şekilde ve insanların her bir günü konfordan nasıl uzak yaşadıklarını anlayınca bakış açım tamamen değişti. Başkalarına yardım etmeye başladıkça, sahip olduklarımla ne kadar mutlu ve tatmin içerisinde olduğumu anladım. Yardım etmek için birçok sebep bulabileceğiniz ve gönüllü olarak yapabileceğiniz fırsatların olduğu birçok web sitesi var hemen elinizin altında. Denemeye ne dersiniz?

DAVRANIŞ VE TEPKİLERİNİZİ SAHİPLENİN

"Bunu bana abim yaptırdı" bunu çocuklarımdan sıkça duyuyorum. İnsanlar hala birilerinin bize bir şey yaptırabilme gücü olduğuna inanıyor. Kişisel sorumluluğumuzu keşfedememişler daha kötü gerçek şu ki; ben de bir yetişkin olarak hep birilerinin bana o davranışları yaptırdığına inandım. Problemlerim için başkalarını suçladım ve sahiplenmedim. Hayatımın sorumluluğunu almak kendime ve kim olduğuma dair daha dürüst olmamı sağladı.

"Doğruluk ve dürüstlük yaşamın her alanındaki başarı için çok gerekli iki nokta. İyi haber şu ki herkes hayatında doğruluğu ve dürüstlüğü seçebilir." Zig Zialar

Doğada zaman geçirin

Güneşin batışına şahit olmakta, eşsiz ve muhteşem bir gün doğumunu izlemek için erken kalkmakta muhteşem özgürleştirici hislerin var olduğunu düşünüyorum. Küçükken ya da belki bu yaşımızda da yaz yağmurunda dışarı çıkmak çok eğlencelidir. Hala doğada olmanın sihirli bir "yanı olduğunu düşünürüm. Bazen telefonlara, televizyona veya bilgisayarlara saplanıp kalmak kolay olabiliyor. Doğada seyahat etmeyi veya zaman geçirmeyi unutmayın.

Kahkaha atın

Kahkahanın en iyi ilaç olduğu söylenir. Kızım son zamanlarda sık sık gördüğü bir arkadaşımı işaret ederek "Anne neden arkadaşın hiç gülümsemiyor?" diye sordu. Kızım yokken aslında gülüp kahkaha attığına şahit oldum fakat kızımın dikkatini çekmesi beni çok şaşırttı. Çocukluğum kahkahanın çok olduğu bir evde geçti ve bunun ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Komedi filmleri veya espri yeteneği fazla olan bir arkadaş bu konuda çok yardımcı olacaktır. Çocuklarla birlikte zaman geçirirken de eğlenmek çok olası çünkü çoğu zaman komik hareketler yapmaya bayılıyorlar. Kaşlarınızı çatıp oturmak çok daha fazla enerji gerektiriyor gülmekten ve gülerken sonuç her zaman daha olumlu.

Hayal Kurun

Sorumluluk sahibi bir yetişkin olmak çoğu zaman çok sıkıcıdır. Çevreniz sorumluluklar, iş, faturalar ve bütçe hesaplamaları ile çevrilidir. Günün telaşına kapılıp yaşamın güzelliklerinden uzaklaşmak da tabii ki son derece kolaydır. Gençken ne kadar çok hayal kurardık değil mi? Hayal kurmayı ihmal etmeyin. Her zaman gitmek istediğiniz bir yerde yaşam kurma hayali olabilir ya da yeni bir enstrüman çalmak veya listendeki herhangi bir hedefin. Daha önce kurduğun hayalleri hatırla ve düşün bakalım kaç tanesini gerçekleştirebildin. Hem bugüne kadar gerçekleştirdiğin hayalleri hatırlayacak hem de biraz fazla hayal kurup dolu dizgin bir yaşama adım atmaya cesaretin olacak.

Hiçkimse İzlemiyor gibi dans edin

Gezegendeki en berbat dansçı olabilirdim ve zorla kaldırılmadıysam genellikle dans etmeyi tercih etmezdim. Şimdi sık sık kızımla dans ediyorum çünkü bayılıyor. O kadar mutlu ve neşeli oluyor ki "kötü dansçı" etiketi yiyebilecek olmama rağmen kendi güvenli alanımdan çıkıp onu öyle görmeye bayılıyorum. Derinlerde aslında hepimiz dans etmekten hoşlanıyoruz. Öyleyse neden kimse izlemiyormuşçasına dans etmeyelim? Kim bilebilir ki o gün birinin gününü aydınlatabiliriz. Benim gibi kötü bir dansçı olsanız bile. Hayatınızı kendiniz için yaşayın diğer insanların nasıl yaşamanızı istediği gibi değil. Sadece kendiniz olun. Bu basit formülü öğrendiğimden beri hayat benim için her geçen gün daha da güzelleşiyor.

Didem Ermeydan Kimdir?



Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.
Babasının işi sebebiyle
oradan oraya gezdi durdu.
Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler,
insanlar, deneyimler kattı hayatına...
Şimdi öğretmen
ve
hayatına her gün
yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta.
Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı...
Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak,
ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı
deneyimlemek vazgeçemedikleri....

didem@thenilacademy.com
@erendeniz61

YAŞAM



O beklediğin zaman bir türlü gelmiyorsa,

SORGULA

Seni yerinde tutan tüm bahanelerini

BUL

Bir çocuğun ne demek istediğini anlamaya çalışır gibi kendini

ARAŞTIR

İstemediğine değil istediğine

ODAKLAN

Ve artık durma, harekete geç,

BAŞLA

YENİ BAŞLAN

Koca bir yılı iyisiyle kötüsüyle, acısıyla tatlısıyla geride bıraktık. Başarılarımız da oldu başarısızlıklarımız da. Kimi zaman küstük, içimize kapandık, kimi zaman yılmadık dimdik ayakta durduk, ufacık gördüğümüz bir ışık süzmesinin peşinden giderek yeni başlangıçlara adım attık. "Bitişleri, yeni bir başlangıç oldukları için kutlayın" diyor, Jonathan Lockwood Huie.
Hoşçakal 2017 hoş geldin 2018 diyerek kutladık. Coşkuyla ve heyecanla...
Şimdi önümüzde yepyeni bir 365 gün, 52 hafta, 12 ay, 1 yıl ve bunun gibi bir yenisi bir yenisi daha var. Ne güzel geliyor, değil mi? Okurken göze, işitirken kulağa, hissederken ruhumuza...
Yepyeni bir şeyden bahsediyoruz; yeni, tıpkı çocukken bayramlarda baş ucumuza koyduğumuz bayramlık kırmızı rugan ayakkabılarımız gibi, gıcır gıcır. Neler umut ediyoruz, neleri istiyoruz, hedeflerimiz, gerçeklerimiz, tecrübelerimiz, farkındalıklarımız, vizyonumuz, misyonumuz derken kelebekler uçuşuyor insanın içerisinde heyecanla. Çok normal değil mi? Yeni başlangıçlar için bakacağız, kimi yerinde sıfırdan, kimi yerinde var olan ile dönüşüme/değişime karar verip yeniden başlayacağız hayatımıza yön vermeye.

"Koşullara başlamak için mükemmel olana kadar beklemeyin. Başlamak, koşulları mükemmel yapar." demiş, Alan Cohen.

Beklemeyeceğiz, mükemmel olsun, sihirli bir değnek dokunsun diye. Küçük küçük belki de bu zaman kadar aman dediklerimizden başlayacağız, mükemmeli inşa etmeye. Başkası olmadan, kendi hayatımızın içinde oyuncu olmadan, kendi hayatımızın yönetmeni olarak başlayacağız.

Küçük notlar tutacağız, önce kısa vadeli gerçekleştirdikçe uzun vadeli hedefler koyacağız. Her bir hedefimiz gerçekleştikçe şükredecek, yaşadıklarımızdan dersler çıkaracak yenisi için güçleneceğiz.

Jonathan Winters' ın da dediği gibi, kimi zaman "Eğer gemimiz limana gelmezse, ona ulaşmak için yüzmeye başlayacağız".

Yeni insanlar tanıyıp, farklı pencerelerden bakmayı, farklı hayatlar tanımayı öğreneceğiz. Yeni başlangıçlar için başlarken yanımızda bizimle olan bizi ne olursa olsun yalnız bırakmayan dostlarımızın elini sımsıkı tutarak; sağlığımıza, uykumuza, beslenmemize, yönetmenimize yani kendimize iyi bakacağız.

Ağzınızın tadının daim olacağı, sağlıklı, keyifli yeni başlangıçlara...



Hibeş (1 Küçük Kavanoz)

Malzemeler

- 1 su brd.(250 gr.)tahin (çifte kavrulmuş susamdan yapılan bulursanız daha güzel oluyor)
- 4-5 adet orta boy taze sıkılmış limon suyu
- 3 tatlı kaşığı kimyon
- 4 tatlı kaşığı acı toz kırmızı biber
- 6-7 diş ince dövülmüş sarımsak
- Tuz (damak tadınıza göre)

GIÇLARA

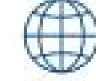
Çiğdem Özerk Onay, kızı Derin'in adından ilham alarak açtığı, Derinli Tatlar Bloğunda, damaklara ve gözlere hitap eden, birbirinden farklı lezzetlerin yaratıcısı.

Bir çoğumuzun, yoğunluktan ve yorgunluktan şikayet ederek, rutin ve sıradan bir hale getirdiği yemek yapmayı, "en yorgun ve en stresli anlarımda beni dinlendiren inanılmaz bir tutku"olarak tanımlıyor.

Çiğdem'i, yaptığı yemeklerin hikayelerini de anlattığı paylaşımları ile daha yakından tanımak için takip edebilirsiniz. Çünkü Çiğdem, mutluluklar gibi, lezzetli tariflerin de paylaştıkça artacağını düşünenlerden...

 @derinlitatlar

 @derinlitatlar

 www.derinlitatlar.com



Hazırlanışı

Hazırlanışı
1. Karıştırma kabına tahini koyun, üzerine ekleyip pürüzsüz bir kıvam alana kadar tahta bir kaşık yardımıyla karıştırın. Hibeş yaparken; limon suyunun taze sıkılmış olmasına ve karışımın görünümü bulgur bulgur olana kadar karıştırmya özen gösterin.
2. Cam bir kavanozda kapağı kapalı olarak buzdolabında saklayabilirsiniz. İstreseniz kahvaltıda, isterseniz meze, isterseniz sos olarak kış aylarında tüketebileceğiniz inanılmaz bir vitamin kaynağıdır.



Vanilya Sırlı Klasik Çikolata Cupcakes

Malzemeler

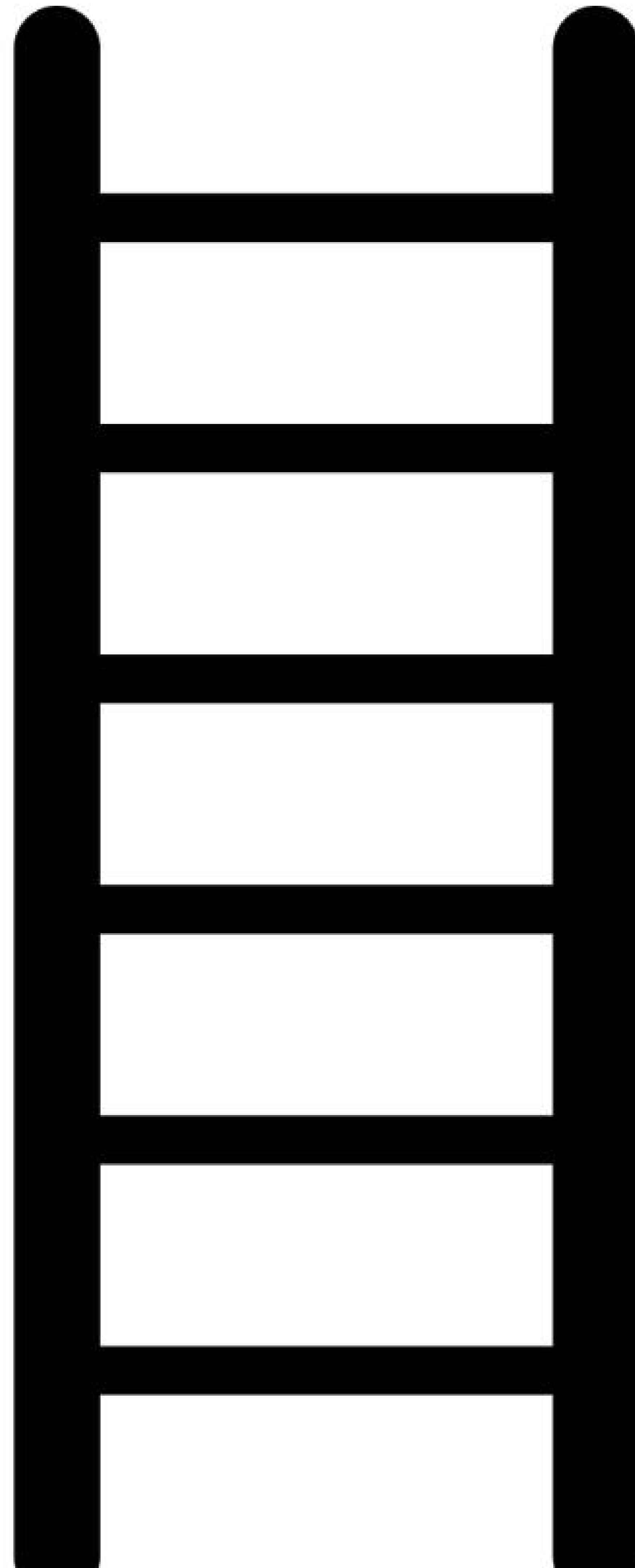
Cupcake için;
· ½ su bardağı (42g) şekersiz doğal kakao tozu
· ¾ su bardağı (95g) çok amaçlı un
·1 paket hamur kabartma tozu
· ¼ çay kaşığı tuz
· Oda sıcaklığında 2 büyük yumurta
· ½ su bardağı (100 gr) toz şeker
· ½ su bardağı (100 gr) açık kahverengi şeker
· 1/3 su bardağı (80ml) bitkisel yağ (Ayçiçek yağı)
· 2 çay kaşığı vanilya ekstresi ya da 1 paket vanilin
· ½ su bardağı (120 ml) oda sıcaklığı kefir,
Vanilya Sır için;
· 1 su bardağı (230g) oda sıcaklığında yumuşamış tuzsuz tereyağı,
· 4-5 bardak (480-600g) pudra şekeri
· ¼ su bardağı (60ml) krema· 2 çay kaşığı vanilya ekstresi ya da 1 paket vanilin
· ¼ çay kaşığı tuz
·Süsleme malzemesi, Marshmallows
· ½ paket (40 g) Bitter çikolata

Hazırlanışı

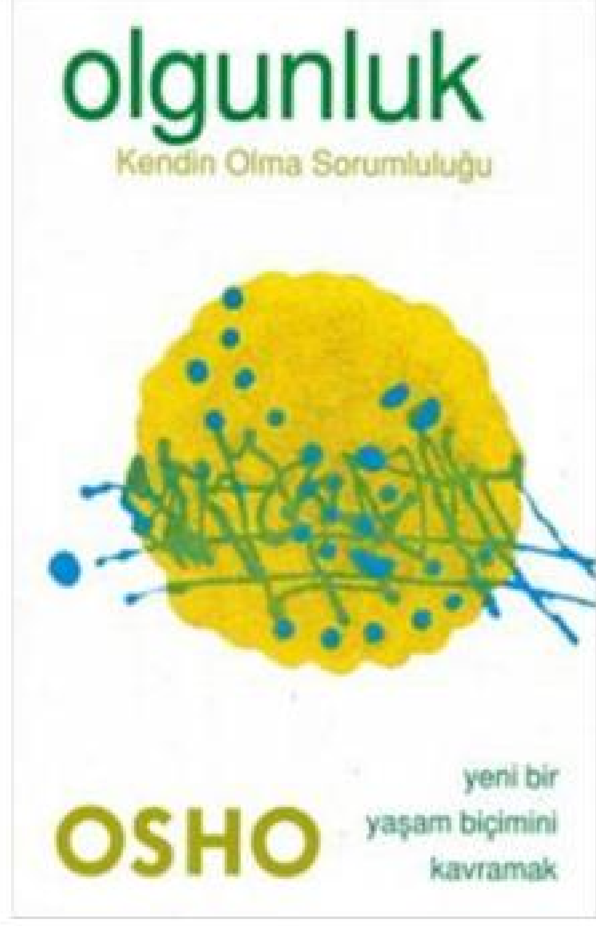
1. Fırınınızı 180 dereceye ısıtın.2. Cupcake Yapımı: Büyük bir kap içerisine kakao, un, kabartma tozu, tuzu koyun ve tüm malzeme iyice birbirine karışana kadar karıştırın.Ayrı bir kapta toz, şeker, esmer şeker, yağ, vanilya ve yumurtaları çırpın. Kuru malzemelerin içerisine yumurtalı karışımın yarısını dökün. Kefirin yarısını da koyun. Yavaşça karıştırın. Kalan malzemeleri ve kefiri de ekleyerek homojen bir karışım elde edene kadar silikon ya da tahta bir spatula yardımıyla karıştırın. Hazırladığınız cupcake kalıplarının içerisine yarısına kadar gelecek şekilde paylaştırın. Önceden ısıttığınız 180 derece fırında 18-20 dakika kadar pişirin. Soğumaları için bekleyin. Tamamen soğuduktan sonra süsleyin.3. Vanilyalı Sır Yapımı: Oda sıcaklığındaki tereyağını yaklaşık 2 dakika boyunca krema kıvamına gelene kadar çırpın. Pudra şekeri, krema, vanilin, tuzu da ekleyerek önce düşük devirde sonra yüksek devirde çırpın.4. Benmari usulü bitter çikolatayı eritin. Marshmallowları süsleyin.5. Cupcakelerin üzerine hazırladığınız vanilyalı sırdan sürün ve süslediğiniz marshmallowları koyun.

EN UZUN YOLCULUKLAR BİLE,
TEK BİR ADIMLA BAŞLAR.

-Lao Tzu



KİTAP ÖNERİLERİ



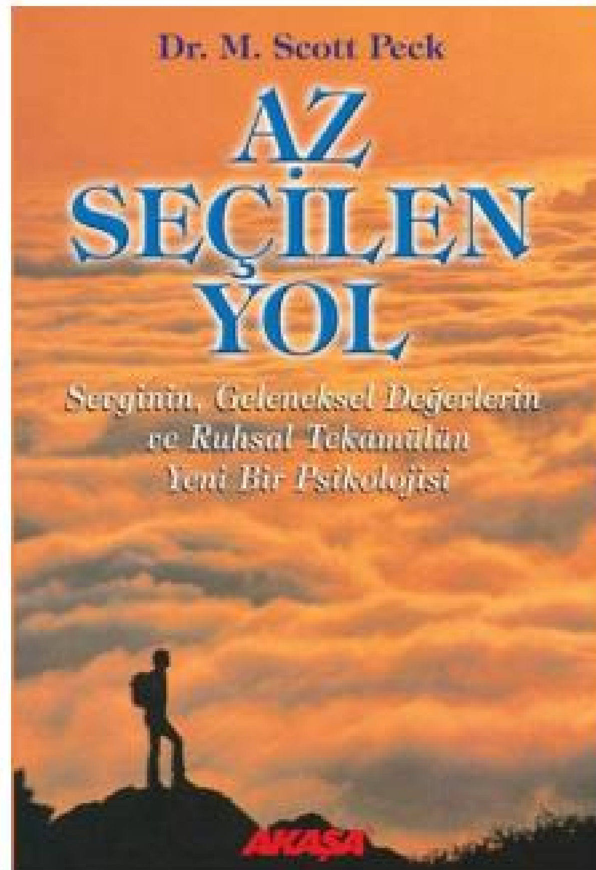
OLGUNLUK - KENDİN OLMA SORUMLULUĞU
OSHO

Her ay Osho'nun tanımlamaları ve onlarca verdiği örnekle dolu sayfalarında gezinmek hem zaten bildiğimizi sandığımız kavramlara yepyeni bir bakış açısı getiriyor hem de sade dili sayesinde hızlıca okunuyor.
Olgunluk, adından da anlaşılacağı üzere olgun olmayı anlatıyor. Ancak olgun olmak sadece yaş almak mı? Yaş alan herkes olgun mu? İşte bunun cevabını alıyor ay da yeterince olgun olduğunuzu düşünüyorsanız, kitap bizden size tavsiye.



AKIŞ-MUTLULUK BİLİMİ
MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

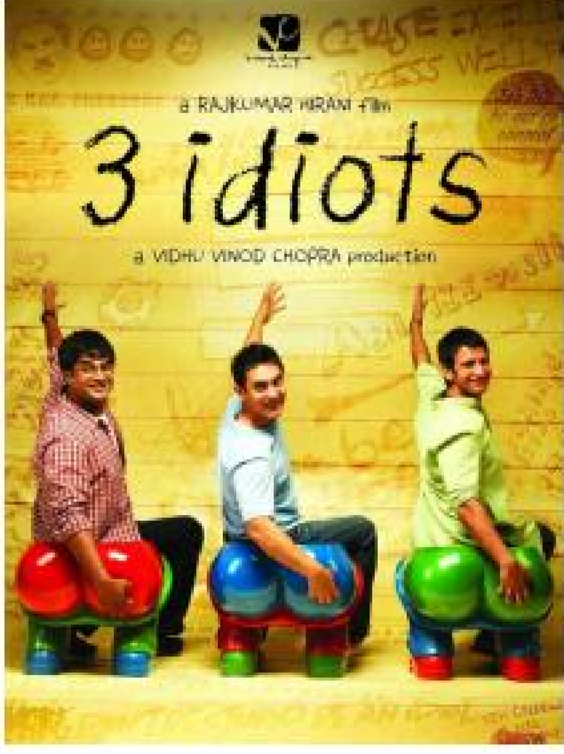
Bir doktorun kaleme aldığı Akış-Mutluluk Bilimi kitabı, bir çoğumuzun peşinden koştuğu mutluluğu konu alarak akışta olmayı anlatıyor. 10 bölümden oluşan kitap, işteki, düşüncelerdeki ve vücuttaki akışı ayrı ayrı ele alıyor.
Herkesin "akışta kal" tavsiyesinin kitap bulmuş hali. Bakalım okuduktan sonra bir şeyler değişecek mi?



AZ SEÇİLEN YOL
DR. M. SCOTT PECK

Bir psikiyatristin kaleminden çıkan "Az Seçilen Yol" neden bu yolun az seçildiğine dair günlük hayattan örneklerle başlıyor. Sadece sorun yaşayıp psikoterapistlerde soluğu alanların değil, her birimizin kendimizden bir davranış bulacağı kitaptaki örnekleri, kendinize objektif bakarak okumanızı şiddetle tavsye ediyoruz. Zira kitap, başlı başına bir terapist niteliğinde. Eğer bu yolu seçiyorsanız tabii

FİLM ÖNERİLERİ



3 APTAL-3 IDIOTS

Hep bir sonuç için adım atıyoruz. Mezun olmak için. Daha yüksek bir sıfat almak ya da daha fazla para kazanmak için. İnsanların bizi sevmesi, bize saygı duyması için. Tüm bunların olmadığı bir dünyada yaşasaydınız nasıl bir hayatınız olurdu? O gittiğiniz okula yine de gider miydiniz? Ya da başladığınız o yolu yine de yürür müydünüz?
Başlamak, amaç süreçten keyif alabildikçe keyifli ve verimli. Ammir Khan'nın efsane filmlerinden "3 aptal" bir işe başlamanın ve süreçten keyif alamanın, sonucunda elde ettiğin şeyden daha üstün olduğunu, hiç alışık olmadığımız bir şekilde izleyiciye sunuyor.



TEMPLE GRANDIN

4 yaşında kendisine otizm teşhisi konan Temple Grandin'in annesi çocuğunun kendi hayat mücadelesini verebiliyor olduğunu hedefliyor ve onu yatılı bir devlet okuluna göndermeyi tercih ediyor. Amerikalı hayvan bilimi uzmanı ve Colorado Devlet Üniversitesi'nde profesör, yazar, otizm aktivisti ve hayvancılık sektöründe hayvan davranışları alanında danışman olan Temple Grandin'in gerçek yaşam öyküsünü anlatan film, üzerimize yapışan etiket bir hastalık teşhisi bile olsa, hayatta başarılı olmanın bahanelerin ardına sığınılacak bir şey olmadığını bizlere gösteriyor.



TRUMAN ŞOV - THE TRUMAN SHOW

Her gün aynı güne uyanıp, her gün aynı işi yapıp, her gün aynı kişileri gördüğünüzü, üstelik tüm bunların farkına aniden vardığınızı düşünün. Düzene devam eder miydiniz? Bir çıkış yolu arar mıydınız?
Truman bir yol arıyor ancak kolay olmayacak gibi görünüyor?
Bir kutunun içine sıkış gibi hissettiğinizde, hayatta neler olduğunu anlamak için belki de biraz uzaklaşıp hayatımıza kuş bakışı bakmak iyi gelebilri ne dersiniz? Belki de büyük bir oyunun içindeyizdir. Bu şüpheyi kuvvetlendiren ancak her zaman bir çıkış kapısının olduğunu da gösteren The Truman Show filmi kendini sorgulayan herkesin izlemesi gereken filmlerden

KİTAP OKUMAYA
FİLM İZLEMEYE
BAYILIYORSAN

KİŞİSEL GELİŞİM İLE
İLGİLENİYORSAN

SORGULUYOR,
KENDİ DOĞRUNU BULUYOR VE
KENDİ YOLUNDA
İLERLİYORSAN

HAYATINDA "ŞUNU DEĞİŞTİRDİM"
BENDEN ÖĞRENİLECEK
ŞEYLER VAR DİYORSAN...

SEN DE YAZ!

Son okuduğun kitabın
sana verdiği mesajı
400 kelime ile anlat.
Yazdığın yazıyı info@metanoiadergi.com'a gönder,
gelecek sayımızda bizimle ol!

